第一篇

調陰陽

古醫家與古道家的性教育（二稿）

由二〇〇九年四月二十八日・於景美國中・文山社大公民週演講「調陰陽」內容改寫
部分內容摘自二〇〇六年中醫基礎課

關於「性」：在壓抑與放縱之外

性的左派與右派

「性」這個主題，一直有它很難處理的地方。

它和「死亡」一樣，都是人類不太喜歡觸碰的，比較禁忌的區域。

一般而言，比如說處理中醫和道家領域的同業者，多多少少，會透露出一種「男人泄精會傷身」的調調。而一般宗教的領域中，甚至有一種彷彿是「潔癖」的態度，覺得，人類如果對這種事情有興趣，那是「不對」的；以精神的追求而言，是「墮落」的。

先不論這些論點有道理或沒道理，比較贊成要「節制」、「壓抑」性欲的，姑且稱之爲「右派」好了。

而，與這個相反的，贊成性要「解放」，性「不傷身」，人要多多享受這個東西，不要「壓抑」……屬於這樣的觀點的人，姑且稱之爲「左派」。

根據矛盾結構的原理：任何一種的二元對立，通常，兩邊都是有問題的。

如果你知道的性，是左派那一套的話，會覺得「人不應該變這樣」然後決定選擇右派；如果你知道的性是右派的那樣子，你也會覺得「人不應該是這樣」然後變左派：

右派的人說：「你看左派的人，性泛濫，亂七八糟，得什麼梅毒、淋病、愛滋病，人生沒有目標，只在耽於淫亂……」然後左派的人說：「右派的這些人，人活著的時候，就跟已經死了沒兩樣！」兩邊都看得到另一邊的缺陷，然而，任何一邊也不是真的過得幸福。

無論是左派還是右派，他們知道的「性」都是一點都不幸福的性。因爲左派跟右派認識到的性都是錯的，所以才會產生這種互相對立的結構。這兩個結構看起來是敵人，其實是朋友、是互補的，如果沒有這一邊就沒有另外一邊。

於我而言，這兩邊的觀點，都是在「**極力撲殺真正的性**」。

或許有人又會很超然地說：「做太多會傷身，不做會憋死……那，『中庸』之道就對了嘛！做，可以；但不要太過就好了！」於是，議題了結，打完收工。這種認爲「適量就好」的，可能是更多數我國人的觀念選擇。這一類的折衷妥協派，我覺得，**更爛**！

以爲這樣就沒有問題了，那是整件事都閃躲掉了。

在這三派所主張的東西背後，還有更重要的事情存在。但是，大家都不看。

以一種道德式的教條，叫人不要碰這個東西，通常得不到什麼好結果。性壓抑會讓人神經緊張、沮喪、身體變壞。

那麼性放縱呢？一樣。也會讓人神經緊張、沮喪、身體變壞。以結果論，沒差別。

夾在中間的人呢？不夠種去放縱、又壓抑不住的人呢？依然是……神經緊張、沮喪、身體變壞。

無論如何都不能夠從性之中得到健康的，無知的現代人

如果是我們中醫藥的同業，我想他們不一定是以道德式的教條，而比較是以一種修道人的思考——像是道家練功夫，或者是佛家修行的思考——而覺得「這個東西會傷身」、認爲「不要沉淪於這個事情」。

當他們在這樣說的時候，他們的學術理論，不是不對。但加上了一些「價値判斷」的內容的時候，這樣的東西，講起來，往往是讓人感到「**有壓力**」的。如果，這種壓力可以讓人健康的話，我也支持這種「可愛的壓力」；但是，這個壓力，往往讓人看到一些奇怪的結果：

比如說，我的中醫同業者，苦口婆心地勸告某患者：「你現在是處於某種極度精神緊張、身體很虛的狀態，這個狀態以中醫來講，就是你『陽氣』已經很虛了，在這樣的狀態下，你要潔身自愛啊，不要像很多男生，看到色情的東西，然後就自己發洩、手淫啊，不要有這種損耗陽

氣的活動……」講到這裡，的確也沒什麼不對。

可是啊，那個病人聽了以後，乖乖地努力忍著……到後來，他可能會又跑回去找這個某大夫、某老師說：「我啊，已經忍了多少多少天了，都沒有打手槍耶，我是不是需要繼續努力忍下去啊？」現在很多中醫都在網路上活動，旁邊的路人看到他這樣講，可能就會開始說「對啊對啊，要避免色情的活動！」、「你要鼓起意志力，繼續加油啊！」、「我建議你可以去多讀《關聖帝君戒淫經》……」。

當我看到這種畫面的時候，會覺得：「這個病人的神經緊張，好像……並沒有獲得解決啊？」——好像是，「從這一種神經緊張、變成另一種神經緊張」罷了。

所以，這到底是怎麼一回事？

各位聽我這麼說，不要以爲好像我在鼓吹性解放。市面上一般說「男生的射精活動，對身體其實沒有傷害」、「射精的量其實只有幾公克的蛋白質，所以儘量解放沒有關係」——這一套我也不相信的，我並不是相信性放縱主義的人。我認爲，性幻想也好，看色情圖像也好，常常手淫也好，都是傷身的。中醫歷代醫案之中，大病剛好，就房事不節而死掉的例子，太多了。

一般所謂性開放的國家，他們會抓一個人來上床試試看，如果覺得沒有很爽，第二次就不

想再同他做了，然後再換一個人試試看……到最後他們的性結構是「男人是女人的按摩棒，女人是男人的自慰器」。那些太太一開門，看是送牛奶的，就抓進來幹幹看，感覺一下好不好用！那麼，你覺得那樣子真的很幸福嗎？很多感覺在這個過程裡面都會遲鈍化，已經錯過大部分的東西了。

身體上並不幸福，那，心情上呢？會比較輕鬆嗎？我曾經聽過我一個朋友說過——他有一段時間常常跟不同的女孩子上床——他跟我講：「這種性愛有一種很不舒服的感覺，就是當你射完精之後，躺在床上，你會非常希望你旁邊的女孩子立刻消失！」

當你把她當作是一個工具、或者是取悅你的東西，而「使用」了對方的時候，你就再也不能把她當作一個「人」來看待了。當你「用完」她以後，要是她對你露出一種想要撒嬌的表情、希望你愛她的表情、希望更多走一步的表情，沒有這個心理準備的男生，看到這樣的表情是非常害怕的，會希望她「立刻消失」。所以當你走到極左派的時候，會變成「上完床，走在路上再也不想遇到這個人，遇到了也不會真的想笑著打招呼」的狀態。放縱主義，會造成這種很糟糕的結果。

關於性的欲求，如果你說極右派是「沒有得到過，所以會幻想『那個東西有多美好』」，那麼，極左派就是那種「性這個東西有什麼了不起？我已經上了一百多個女人了，還不是那麼不幸福！」一切的夢想都破滅掉了。可是，他們的性欲解決了嗎？對不起，性欲沒有解決，因為

「消除性欲」是另外一個領域的東西，和我們發洩的次數根本沒有關係。等一下會談這個。

即使是所謂伴侶之間，有男生跟女生做完愛後，跟他朋友聊天說：「跟女生作愛好累哦，都在服務做口碑，還不如自己打手槍。」他爲什麼要這樣子講？是不是對一個講這種話的男生而言，他的性愛，只有「射精」的那八到十秒鐘，是唯一的快感來源？

當我面對這個議題的時候，常常會覺得，大部分的我們，不是落在放縱的那一方，就是落在壓抑的那一方。在兩者之間擺盪、糾結、矛盾，總而言之，性變成一個「問題」，而不是一件美好的禮物。

那麼，在放縱跟壓抑之外，這個議題，到底有沒有比較好的解決之道？

我想這是對我們生活比較切身相關的。

如果用我們中醫比較傳統的看法，或者用所謂比較古老的道家的看法，比如說《莊子》這本書……在這些比較上古時代的文獻裡，又是怎麼說的呢？

當我們看這些比較上古時代的文件，看這些道家跟醫家的講法，就會發現：

這個主題，在很古老很古老的時代，就已經被說完了。而我們現在的人，卻可以說是仍然處在一種矇昧無知的狀態。

兩千年前的人類已經搞清楚了的一件事情，到了現代，我們反而迷失了。

處理這個主題，其實我也是慌得不得了的，很有一種「我在找死」的感覺：如果你給我一個人，我可以爲他量身打造一個他聽得懂的版本。可是，面對那麼多不同的人，如果我擠出一個「最大公約數正確」的版本，會不會反而變成人人都聽不懂？這是這件事比較討厭的部分。

但，我想啊，愈是這樣，就要愈看得開。所以，我們就從一個最無害的、最學術的、最枯燥無味的角度來切入好了。可能這樣會比較安全一點。就算各位聽了覺得不喜歡或睡著，至少誤解的情況比較少。

其實，這個主題，我的個人經驗是這樣：我身邊跟我比較熟的助教或學生，聽得懂的人，兩句話就練成了：但還是有更多人，怎麼樣都練不成。

也就是，不要說這個「房中之事」是很低級的東西，它還真是需要一點「慧根」，而這個慧根在哪裡？我想是在於一個人日常生活的方式、比較是「生活態度」這方面。

「七損八益」——《黃帝內經》被消音的部分

限制級的啊？

今天這個主題，我把它定成「調陰陽」，這個主題是怎麼來的呢？

從前給學生上中醫基礎課的時候，都會講到《黃帝內經》說人處在天地之間，人是跟天地有所共鳴的，所以春天的日子要怎麼過、夏天的日子要怎麼過……要順著大自然的變化，調整自己的身體。我想，這話大家聽起來都覺得沒什麼問題，不這樣要怎麼樣？難道要冬天穿短袖、夏天裹毛衣嗎？

那麼，《黃帝內經》講「陰陽」這類事情，講著講著，就講到說，人在天地之間要活得好，必須要學會「調陰陽」，而要會調陰陽，人就必須要懂得「七損八益」這個專有名詞。

《素問・陰陽應象大論篇第五》：

帝曰：調此二者奈何？

岐伯曰：能知七損八益，則二者可調。不知用此，則早衰之節也。

——聽說古書是用竹簡編的是不是？《黃帝內經》講到這裡以後，之後的部分就被切除消音了，「七損八益」是什麼？不見了。

一直到近代，馬王堆的古醫書出土了，大家看了以後才確認：「啊？原來漢朝以前的七損八益，是……『限制級』的啊？」

原來「七損八益」，講的竟然是房中之術！也就是說，在中國最偉大的醫經裡面，被消音掉的那一塊，是在說人的陰陽要調和，是需要靠「房中」來完成的。

當然，因爲這一塊被消音了兩千年，關於「七損八益是什麼？」當然就有很多種不同的揣想，現在古醫書出土了之後，這之間各家的揣想、猜測、推論，我想也不必再講了——其實，也用不到拿「出土竹簡」這種大義名目來壓人，「七損八益是房中之事」，隋唐時代的醫書也寫得很清楚，本來也不必猜測的，大概有很多中國醫家覺得房中之事不太好，所以盡可能地另掰出一套乖寶寶的版本。

竟然，古醫家經典會認爲，一個人要得到健康，要透過「房中」？

我們想一想，《黃帝內經》這部中醫最古老的經典，它如果告訴你，你可以吐納、做健身操、吃靈芝、吃肉桂、灸穴……這聽起來多光明正大？它爲什麼偏說要透過「房中」來調陰陽？中國古時候關於人類身心健康的**核心處理方式**，竟然這麼強烈地指到**房中之事**，這到底是怎麼一回事？

我們中國醫學裡，最被人當作是「聖經」的一本書，其實是比《內經》稍稍後代一些的，漢朝張仲景的《傷寒雜病論》。

爲什麼它是聖經？因爲《黃帝內經》雖然看起來很具權威性，可是，這本書的內容是參差不齊的，看起來好像根本不是同一個作者寫的；好像是有很多資料，故老相傳，傳到漢代才拼裝出這本書來的。所以，讀的時候，就讓人不免懷疑：「這裡面，有沒有傳錯啊？」很多理論這篇這樣講、那篇那樣講，讓人不知道到底該不該相信。它光講一個理論，很多時候讓人沒辦法得到臨床上的驗證。要能夠得到臨床上的驗證的話，對不起，中醫的聖經是張仲景的《傷寒雜病論》。爲什麼？因爲張仲景的病症跟用藥法、醫療法，是緊緊扣合在一起的。感冒的時候脈浮起來又很緊繃、骨節痠疼、全身發冷、發燒到三十九度還要裹棉被、一滴汗都流不出來……麻黃湯一下去，立刻就醫好了。什麼症狀對什麼藥，是清清楚楚的，每一個方子都可以實驗證明的，這些東西一千八百年後再拿來實驗，他還是對的。

也就是說，以「可以實際操作的技術」的角度，中醫世界裡挑不到毛病的經典，是《傷寒雜病論》。《黃帝內經》就還有很多的曖昧地帶——我個人的想法是這樣。

《傷寒雜病論》裡，有一個篇章，專門在講人的「虛勞」病。當然，虛勞是一個非常廣的定

義，如果我問各位「你有沒有虛勞」，我想答案恐怕是自由心證。

如果要我舉例說什麼是虛勞，比如說一個人他吃了東西之後，消化吸收的功能很差，吃了只長肥油不長肌肉，那這個人是虛勞，他體內營養的傳送很糟糕；或者一個人再吃、再睡也仍覺得一整天都很疲倦；又或者，這個人是三天兩頭都在感冒的人，感冒一場接一場，這個感冒還沒好，下個感冒又發作，這也是虛勞，代表這個人的抵抗力很爛……在中醫的世界裡，虛勞病還有什麼？像我們今天說的糖尿病，一個人的血糖太高，我們想：一個人吃到有營養的東西，這個營養是要往細胞裡收存的。那麼，這個人的細胞，爲什麼這麼不中用啊？吃到糖都不能貯存起來，還弄到散得血裡面都是、還從尿出來？這樣的體質，在中醫的世界也叫虛勞。

當然我們今天不是要上中醫課，所以只是稍微帶到一下，真的要教虛勞的話，恐怕……是要另寫一本書了，我們先儘量談跟今天主題有關的事就好。

虛勞體質與自律神經失調

我們看《傷寒雜病論》，看張仲景在治虛勞的時候，我們會發現：這位中國人稱爲醫聖的人，他爲什麼要動用到一些……現代中藥學所謂的「安定自律神經」的藥？如果我們看張仲景在〈虛勞篇〉裡的一些描述，我們會發現張仲景醫書的虛勞，在病因的這個部分，是嚴重地指到今天西醫說的「**自律神經失調**」。

我的爸爸是西醫，他有時候會跟我聊到現代人的身體狀況，他常說：「現代人那麼多亂七八糟的疑難雜症，真的要歸咎原因的話，恐怕要歸到『自律神經失調』這個地方。」

當一個現代人的精神處在某種狀態下，他身體的整個運作機能、免疫功能是紊亂的。當身體處在一個這樣紊亂的狀況下，很多毛病才會發生。比如說，心情很緊張、壓力很大，這個人才會胃裡面有幽門桿菌大繁殖、才會胃潰瘍，到底來講，還是有一個源頭是在心情這邊的。

自律神經失調。那麼，自律神經是什麼？就是我們人體裡面，有一些神經系統，它是自己管自己的，我們不能用意志把它怎麼樣、不能控制它。——自律神經系統，我現在姑且用很粗略的分法來講，我不能講很詳細的西醫學，真的要講，要說什麼神經的第幾個神經結管什麼，我想我講不了、我也不會。

自律神經，我們一般說分成**交感神經**、跟**副交感神經**，我們雖不能主動控制交感神經、副交感神經，可是，當我們的心情有一些變化的時候，身體的神經就會自然有反應了。

什麼時候一個人會動到交感神經？我常舉的例子是：一個人家裡失火的時候，本來沒什麼力氣的人，爲了搶救財物，連冰箱都抱得動了，是不是？這是「火災時的蠻力」。那麼，火災時的蠻力，是怎麼來的？是因爲當**交感神經**在興奮的時候，它會刺激我們的腎上腺，我們的腎上腺就會分泌**腎上腺髓質素**。

腎上腺素有兩種，**副交感神經**刺激分泌的，是**腎上腺皮質素**，那是不一樣的東西。

當火災的時候，交感神經這一套系統興奮的時候……你想想看，如果我們今天家裡有人出車禍了，我們趕去看他，陪他辦手續……這一路上飯也沒吃、覺也沒睡，事情處理完了回到家，這時候是覺得身體有得到補益了？還是覺得虛了？覺得虛了，對不對？就像火災的時候搬完冰箱，是虛掉，不是補到。所以交感神經這一邊的運作，多多少少會有一種結果，就是讓我們覺得「體力、營養被透支了」。

交感神經爲什麼會興奮？其實很簡單。

當一個人交感神經要興奮的時候，比較是一個人處在壓力的時候、在「怕」什麼的時候。比如說爭名奪利、勾心鬥角，都是在「怕」得不到、「怕」失去什麼，這種時候，交感神經就會亢奮起來了。我們臺灣人，是全世界交感神經最會興奮的一群人。

當我們的所作所為所想，是以「怕」為軸心的時候，交感神經就會興奮啦。比方說，你跟你兒子說：「兒啊，不要貪玩啊、要好好用功讀書啊，媽媽這是爲你好啊。」如果你講這些話的理由，是因爲「怕」你兒子不讀書的話將來沒有出息、不幸福，你是因爲怕而擠出這個愛，這樣就是動到交感神經了，人就開始緊繃了，周遭的空氣開始沉重了……

不是善意或惡意的問題，而是做事情的「動機」是受「怕」支配的時候，就動到交感神經了。

這種事情要舉例，舉也舉不完，比如說，如果我是一個愛面子的人，我到一個場合去，我

知道有一個人他講話總是哪壺不開提哪壺，可能會損傷到我的面子，我到這個場合去，就在那裡小心翼翼地希望他不要亂講話……這個過程也都在動交感神經。

愛面子也動交感神經、壓力大也動交感神經，說謊也是，辯論也是，說服他人也是，妥協、忍讓、擔心、委屈都是……我們臺灣人的可憐，就是大家清醒著過日子的時候，幾乎沒有不動交感神經的時候。

那麼，一旦動過交感神經，之後發生的一連串體內機轉，其實我們人類是不太能夠靠一己之力收攤的。

交感神經一緊張，免疫功能就完蛋。

現在有很多所謂「充滿愛心的好人」死於亂七八糟的絕症，死前三五天還在嘆「神啊，我又沒有做壞事，你爲什麼要這樣試煉我？」，關鍵原因往往是在這個地方。

交感神經興奮過度不能收攤的例子，還有哪些呢？

以臺灣人的疾病類型來說，典型的例子是糖尿病；華人地區、尤其是臺灣地區特別有的一種糖尿病。

我不曉得大家知不知道，在國外的糖尿病患者，他們的問題是身體細胞吸收、貯存糖分的

功能不良，所以糖會流失。如果是美國人的糖尿病，吃或打胰島素，刺激身體把糖收到細胞裡，這樣活到八九十歲也還安穩沒事。

那是因爲美國人他們的糖尿病，往往是因爲飲食習慣的問題。比如說喝太多咖啡、暴飲暴食……我在美國吃東西的時候，都很納悶兒美國人他們是怎麼活的，吃東西之前，先灌一大杯冰的東西，然後一大盤生菜沙拉這樣吃下去，然後又牛排、又一大盤快把人噎死的甜點……我真是不知道美國人他們的脾胃是如何一路操練過來走到今天的，實在是太猛了，我吃不下去的。但是他們已經很習慣天天這麼吃，一個漢堡裡面肉已經多到都快消化不動了，還夾一堆冰冰的生菜，然後又是番茄醬又是炸薯條……那個食物的量簡直讓我下巴都要脫臼了。

所以，我，身爲一個臺灣人，都稱他們那叫「暴食」，他們已經很習慣這樣的暴食活動了，這樣脾胃當然會壞，於是胰島素分泌就出問題了。

所以他們用人爲的方式補充了胰島素之後，血糖自然就下來了。可是，這一套是只有歐美人適用的，怎麼說呢？

我們臺灣人的糖尿病，跟美國人的糖尿病根本是不一樣的。美國人的糖尿病，是因爲胰島素不足，補充胰島素，就可以把血液裡的糖收到細胞裡、營養就可以儲存。

可是，我們臺灣的西醫界啊，看到歐美人血糖高這樣搞以後，遇到臺灣人的血糖高，就把美國人這套用胰島素的療法引進臺灣沿用，結果，會怎麼樣呢？

臺灣人的糖尿病，**大多數是交感神經興奮造成的**。臺灣人平常過日子的時候，有意無意地

臺灣人的糖尿病，**大多數是交感神經興奮造成的**。臺灣人平常過日子的時候，有意無意地都在擔心這個、提防那個，所以呢，雖然沒有真的發生火災，但也天天都在內心「燒小火」，處在一種「亞焦慮」狀態，不是激烈的焦慮，但是一直微微地焦慮著。我想，我們捫心自問，大家都知道臺灣人是怎麼在活的。愈有「愛心」的人愈會得這個病。

交感神經跟腎上腺髓質素這一塊，因爲隨時都覺得：好像要火災了、要準備搬冰箱了，所以就隨時都把血糖提得高高的。**一開始就不見得是胰島素的事情**，我們臺灣這些傻醫生去學美國這一套，叫臺灣的糖尿病患打胰島素降血糖，問題不在胰島素，胰島素一進來，血糖一降，交感神經嚇死了：「我們不是要作戰嗎？沒有兵怎麼作戰？」所以就全力刺激腎上腺分泌腎上腺髓質素來升血糖，結果腎臟就敗掉了；再加上不吃澱粉質，以爲可以降血糖，天哪，都不曉得，蛋白質在消化的時候得不到醣類的幫助，會變得多毒、多耗腎啊。所以全世界的華人地區、尤其臺灣地區，幾乎糖尿病病人都是**乖乖照醫生指示保養十年就洗腎**，在美國是蠻少有這樣的事情的，臺灣的糖尿病患者幾乎都十年就洗腎，這是因爲，我們搞錯了。

不要說糖尿病這種病，說點不那麼嚴重的小病，很多人的鼻子過敏，季節變換的時候就流鼻水、打噴嚏，很痛苦的對不對？光是鼻子過敏，臺灣的跟外國的就不一樣。外國人說的花粉熱，那是在氣候特別乾燥的時候發作的；可是臺灣人的鼻子過敏，那是氣候特別濕冷的時候發作的對不對？所以有的人，他到了美國會鼻子過敏，回臺灣就好了；有的人是他在臺灣會鼻子

過敏，到美國就好了。所以兩者是不同種的，醫法也不一樣的。

因此在臺灣的糖尿病患者，要他們不吃含糖的東西、要用胰島素降血糖，那是在找死，自己在找死。

臺灣的糖尿病，沒這回事的，跟外國人的糖尿病是不同種的，是剛好相反的，這……當然是題外話，我們只是略爲提一提交感神經過度興奮會有什麼情形，當然還有很多其他的毛病，糖尿病只是其中一種。憂鬱症也是一種。

「交感神經過度興奮」這件事，本身就很會傷到人的免疫機能，我們現代人免疫機能壞掉的病可不算少啊，輕一點是容易感冒、血壓高，嚴重一點的有紅斑狼瘡；甚至，癌病，也是免疫機能不好啊。如果免疫機能很好的話，身體有什麼異常的細胞，身體自己就把它找出來殺掉了，哪裡會有機會讓它坐大變成癌病啊？對不對？身體裡面可以有一坨那麼不好的細胞長到那麼大，身體都沒有發現，這豈不是身體的免疫機能整個都瞎掉啦？——大概是這樣的狀況。

相反地，副交感神經是什麼時候能夠作用的啊？副交感神經刺激分泌的**腎上腺皮質素**是幹什麼用的啊？

它能夠讓我們的身體放鬆、開心、吸收營養來滋養身體，讓我們體力變好，幫助身體消炎、免疫力增強的。所以，如果我們說交感神經那一套作用出來的東西叫「**耗損**」，那麼副交感神經對身體的作用就是「

對身體的功用就是「**滋養**」了。

問題就是，我們現在活到廿一世紀了，有件事情倒是蠻可悲的，就是我們好像都比較擅長刺激交感神經，提振副交感神經這件事，我們好像不太行。

比如說一個人心情好好的，要刺激他一下讓他壞下去，是很容易的；如果是一個人心情不好，要讓他好起來，這好像……比較難了？

當我們人類的情緒運作，都比較習慣往交感神經那一方偏傾過去的時候，身體的免疫機能當然也就愈來愈爛。當然，以體質來說，交感神經很會興奮、副交感神經不能夠伸展，這樣自律神經失調造成的各種各樣的「虛勞」病。這是我們現代人身體面臨的一個非常討厭的問題。因爲我們的免疫系統是要靠副交感神經這一塊的。

腎上腺皮質素裡的東西，一般來講它的成分比較多的，是我們所謂的「類固醇」之類的東西。那麼，大家想想看：很多人家裡的小朋友有這個氣喘病、異位性皮膚炎、過敏什麼的，氣喘病發作的時候，噴的藥裡面可能有類固醇對不對？或者是，有些人很容易過敏，抗過敏的藥也是有類固醇對不對？紅斑狼瘡的藥也是類固醇對不對？還有抗組織胺之類的藥物。

當我們看到這些藥的成分的時候，是不是會有一個警覺？——

「這些成分不是我們的身體本來自己會製造出來的嗎？爲什麼我們變成要從外部攝取了？」

過敏，到美國就好了。所以兩者是不同種的，醫法也不一樣的。

因此在臺灣的糖尿病患者，要他們不吃含糖的東西、要用胰島素降血糖，那是在找死、自己在找死。

臺灣的糖尿病，沒這回事的，跟外國人的糖尿病是不同種的，是剛好相反的。這……當然是題外話，我們只是略爲提一提交感神經過度興奮會有什麼情形。當然還有很多其他的毛病，糖尿病只是其中一種。憂鬱症也是一種。

「交感神經過度興奮」這件事，本身就很會傷到人的免疫機能。我們現代人免疫機能壞掉的病可不算少啊，輕一點是容易感冒、血壓高，嚴重一點的有紅斑狼瘡；甚至，癌病，也是免疫機能不好啊。如果免疫機能很好的話，身體有什麼異常的細胞，身體自己就把它找出來殺掉了，哪裡會有機會讓它坐大變成癌病啊？對不對？身體裡面可以有一坨那麼不好的細胞長到那麼大，身體都沒有發現，這豈不是身體的免疫機能整個都瞎掉啦？——大概是這樣的狀況。

相反地，副交感神經是什麼時候能夠作用的啊？副交感神經刺激分泌的**腎上腺皮質素**是幹什麼用的啊？

它能夠讓我們的身體放鬆、開心、吸收營養來滋養身體，讓我們體力變好，幫助身體消炎、免疫力增強的。所以，如果我們說交感神經那一套作用出來的東西叫「**耗損**」，那麼副交感神經對身體的功用就是「**滋養**」了。

對身體的功用就是「**滋養**」了。

問題就是，我們現在活到廿一世紀了，有件事情倒是蠻可悲的，就是我們好像都比較擅長刺激交感神經，提振副交感神經這件事，我們好像不太行。

比如說一個人心情好好的，要刺激他一下讓他壞下去，是很容易的；如果是一個人心情不好，要讓他好起來，這好像……比較難了？

當我們人類的情緒運作，都比較習慣往交感神經那一方偏傾過去的時候，身體的免疫機能當然也就愈來愈爛。當然，以體質來說，交感神經很會興奮、副交感神經不能夠伸展，這樣自律神經失調造成的各種各樣的「虛勞」病。這是我們現代人身體面臨的一個非常討厭的問題。因爲我們的免疫系統是要靠副交感神經這一塊的。

腎上腺皮質素裡的東西，一般來講它的成分比較多的，是我們所謂的「類固醇」之類的東西。那麼，大家想想看：很多人家裡的小朋友有這個氣喘病、異位性皮膚炎、過敏什麼的，氣喘病發作的時候，噴的藥裡面可能有類固醇對不對？或者是，有些人很容易過敏，抗過敏的藥也是有類固醇對不對？紅斑狼瘡的藥也是類固醇對不對？還有抗組織胺之類的藥物。

當我們看到這些藥的成分的時候，是不是會有一個警覺？——

「這些成分不是我們的身體本來自己會製造出來的嗎？爲什麼我們變成要從外部攝取了？」

這大概就是因爲，以現代人心靈修養來講，副交感這一塊幾乎都封殺掉了；這一塊機能被封殺掉了，免疫力出不來了本來人體可以製造的東西都沒有了，以有那麼多過敏、氣喘……等等的患者，以及更多免疫失調的患者。

其實，以神經系統來說，對孩子的健康而言，最狠毒的戕害，不是爛疫苗，不一定是吃錯藥，而是「父母的擔心父母愈愛擔心小孩，小孩子心情就愈被權「**人情壓力**」污染得頻頻動用交感神經，於是**免疫就整個壞下去！**而父母還唯恐自己對「愛得不夠」，更加呵護倍至，教他「這個有細菌要吃、那個有過敏原哦不要碰……」這個惡性循環。

人類本有的自我療癒能力強的。像郭秘書幫臺大心理系跟國小作，做「雅樂舞」的「中心軸」理論的實驗，教小學五年級的小朋友做一點點簡單的練習，慢慢握個拳頭再張開之類的，功用只是讓小朋友自己的動作、對自己的身體更有覺知而已，看能不能增加集中力和創意之類的……結果每天才練三五分鐘吧，僅兩個星期，好小朋友原來的鼻子過敏都不發作了，還有假性近的小朋友視力忽然變好了。郭秘書就在說：原來，這些小朋友的「過敏」，根本就是神經力造成的；只讓他們放鬆一滴滴、讓副感神經出來一滴滴而已……免疫機能就回來了，就以好這麼多！可是，現在的小朋友，連一點點的放鬆的權力，都不能擁有！好可憐！

小孩子可以用這麼少的訓就讓神經鬆開，可是，大人們，大概就會難很多噢？

而從這樣子的實況看來，我們這些成年人，如果因爲什麼絕症而不得好死，究竟要說是無辜，還是活該？我們的免疫機能、自癒能力被消滅了，這個責任，是不是還是在於我們本人才對？

盡全力去得癌病的我們

另外，我們現在的民眾，還有一種醫學觀點是非常可怕的，我們要製造腎上腺皮質素的類固醇，最能幫到忙的食物是什麼？是肥豬肉、雞蛋黃。因爲**膽固醇是類固醇的原料**，含有大量膽固醇的東西，是很能滋養副交感這一塊的，間接來說，這也就是中醫說的「補腎」啊。

可是呢，我們現代人過去好像有一種幻覺，認爲膽固醇如果高的話，心臟會塞住、血管會塞住，所以不要吃膽固醇。我覺得現代人好可憐，到底膽固醇高了，心臟血管會不會塞住？其實就算是西醫界，也早已洗刷了它的污名了，兩者是沒有正相關的。可是我們的民眾要跟上醫學界的認識，往往是需要等它個三十年的，等這三十年裡發生了很多很多慘事，大家才會覺得從前的認識好像真的有問題。

像我都不太好意思講這個，因爲我想，在座的很多人吃飯的時候都會「不要吃雞蛋黃啊，這個膽固醇很高」、「墨魚不要吃啊，它膽固醇好高喔」，講了好像要跟你們槓上……可是，以我現在的所知來說，膽固醇是最能夠修補到人的免疫功能的東西之一了，如果你要說中醫說的「腎

氣」、「腎陽」是什麼？其實都差不多跟膽固醇是正相關的，腎上腺皮質素能不能正常地分泌，就關係到中醫說的一個人的腎好不好。

我們今天的主題是「性與虛勞」對不對？可是，我們現代的人的虛勞，性的耗損，也只是一部分，我覺得現代很多人，豬油也不吃，雞蛋黃也不吃，肥肉也不吃，油也要用很乾淨的什麼橄欖油或是芥菜油。這些膽固醇的來源全部都被你封印了，你又何必去緊張房事傷身？飲食就已經很傷了啊！光是這樣子的飲食，都很夠一個人得到憂鬱症了。

這些東西都沒有了，免疫機能就會爛到一個很難想像的地步。爲了不要得心臟病，而把膽固醇降得好低好低的時候，其實這種作爲就好像：一個人走在一條很狹窄的道路，這個路的一邊有道懸崖，上面掛著個牌子寫「小心得心臟病」，所以我們就很好心地……用力地拉住這個人往另一邊一拽，結果，這個人就掉下另外一邊的一個更深的懸崖裡去了，這個更深的懸崖，叫作「癌病」。

膽固醇低的人，更會得癌病啊！這不是一個更基礎的常識嗎？國外吃降膽固醇的藥，吃到得癌病而死的例子，可多了！而我們臺灣啊，人間佛國，更慘；現在我們這裡得癌病的人，幾乎已經是「**十癌五素**」了——十個癌病的患者之中，就有五個是吃素、或吃得很素的！——簡直是發佛心來自殺的。

我們想想看：心臟病，梗一下就死掉了，多輕鬆？直返西天的豪華班機不坐，偏要去買站

票擠爛火車！為什麼要逃心臟病逃到癌病裡去呢？這沒有一點意義啊！膽固醇多吃、肥豬油多吃，「就算」果真吃到心臟病死掉好了，那也是「給我一個痛快」，何必躲到凌遲處死的角落呢？

所以，人「被恐懼支配」的時候是很可怕的，會無意識中做出很多自我毀滅的行為。糖尿病，不要鳥它！照吃照喝，胡混二十年也只是「容易累」；你非要接受恐嚇，變成去洗腎！

前些年，日本的 NHK 電視臺就說了，有一個新發現：膽固醇驗出來高到 280 以上的人，沒有人會得癌病。現在有些人，膽固醇到 260 就在家裡嚇得半死、覺得要得心臟病了，都不知道再給它加 20 就功德圓滿了，就不得癌病了。

現代的科技，很多事情都是還在開發之中，很多情報是隨時在改版的。

膽固醇如果不夠的話，毛病會很多。人類的神經系統，其實是很大量的膽固醇構成的，神經突觸的「鞘子」是膽固醇構成的，甚至可以說，人類的大腦，有四分之三都是膽固醇，所以當吃的東西很素、很乾淨，飽和脂肪酸都不夠的時候，腦袋等於都要被蛀空掉了，所以有些人的腦鳴、耳鳴，或者沒人在摸自己也覺得有人在摸，有人摸他覺得皮膚會痛，這都是膽固醇太少、神經元受傷了，神經在短路了，是膽固醇吃得不夠的關係。

這種的體質，也會呈顯在心情上：膽固醇不足，神經元很虛的人，個性很容易變成我們一般家常話說的「神經很纖細」的人。這樣的人，不管遇到怎樣的人事物，到都來都仍會覺得「不舒服、有壓力」，個性會愈來愈退縮。今日「性冷感」症的患者，有一部分是這一路；和人有所

接觸，於他而言，就是不爽不爽的。當然，這種體質，距離憂鬱症，也只有幾步之遙了。

所以很多虛勞病，還不要講到房中術、講到七損八益，如果你天天吃肥豬肉，就好一半了。但這個「謬論」，現在也不能推廣對不對？我也只能自己說說而已。

就像，臺灣人要治糖尿病，最好每天用一百多公克的紅糖煮水喝（精製糖不行哦，有害的），不要吃什麼降血糖藥，因爲臺灣人的糖尿病不是這一種。每天喝滾二十多分鐘的紅糖水，就這樣喝，爲什麼？人的血糖高，你也可以把它想像成「全身的細胞都吃不到糖，所以全身的細胞都在喊餓」這樣的畫面。因爲臺灣人這種緊張跟焦慮造成的糖尿病，是細胞耗損得太多，所以一定要把它餵飽才行，餵飽它，它就舒服了，就不喊餓了，血糖就掉下來了，傷口也不爛了。

所以，如果都不用降血糖的西藥，就每天喝紅糖水，飯也照常吃、多吃，現在西醫說叫作「找死」的那些事情統統都做齊，最好還要加上一些補藥的調理，糖尿病就醫好了。

記得我以前還在教中醫基礎的時候，有一個班上的同學，好像是做藥物代理商的，跟我借了下課的時間跟同學推銷東西，那時候他是介紹一種叫作「多醣體」的西藥，說得好像仙丹一樣，什麼一用血糖就降，潰爛的手腳都奇蹟一般長回來，就不用截肢云云……那，既然是仙丹，價位當然也是「天價」——看你是要錢還是要命囉。

結果，最近，我聽別的老師在講，才曉得這個「多醣體」的全名是「甘蔗多醣」，根本就是

紅糖裡面很普通的成分。只是西醫之前說「不准吃糖」恐嚇成那個樣子，現在也不能改口啦，只好另弄個名目來讓你吃糖救命，平常還是叫你「糖類攝取千萬要小心喲！」。我們這些消費者啊，說來也是犯賤啦！——一樣的成分，貴得要死的多醣體，那叫仙丹；便宜得要死的粗蔗糖、甘蔗汁，就是毒藥啦！

不過，這些話我也只能在這裡說說，如果有人跑去跟家裡的糖尿病患者說：「今天開始解禁啦，飯可以吃啦，要喝糖水啦！」我想那個患者大概會說：「我……是不是……什麼地方對不起你了？你這麼想要……趕我離開這個世界？」所以，這些話我們在自己的圈圈裡可以這樣講，說到外面去就好像什麼妖孽一樣，這很麻煩的。

那麼，我想我還是要講回我們的主題，房中術。

房中術這個東西，如果我們看古書的話，就會發現，房中之事要「搞砸」，往往問題都是出在男生這一邊，女人比較無辜一點。張仲景在講的虛勞體質，也比較指向男人，較不指向女人，女人的病有另外一個系統。我們也都知道男人比女人短命，這恐怕也有道理。

認識「陰陽」

以陽為主導的宇宙觀

無論醫家或是道家，都有一種很基本的「陰陽」概念。

如果我們要用比較哲學的層面來定義的話，中國人也講，人活在天地之間，「天、地、人」加起來叫作「三才」，這個說法是什麼意思呢？

如果是中國古代經典的話（比如說道家的經典），「地」是**有形的物質世界**，「天」這個東西好像是指向一個**看不見的世界**，物質宇宙之外的一個更高層的世界；或者是，《莊子》這本書講的「天」，會很容易讓人聯想到西方說的「上帝」。也就是說，中國人說的天，比較是那個看不到、摸不到、形而上的世界。而這個形而上的世界，要說也不知道怎麼說，姑且稱它爲一種能量的世界吧；而且，它是有「意識」、「人格」的，不是一個機械性的死東西。

同樣的，把「天和地」代換成「陽和陰」也可以：

陽，比較是**能量的**、**意識的世界**。相對而言，**陰**所代表的，比較是**物質的世界**。

而人類，就夾在這兩個世界之間，既有物質的肉身，也有能量的意識。

比如說，物質的身體叫作陰，能量的身體，或者說靈魂，叫作陽。

人的一生，其實是一直面臨著一次又一次「陰」與「陽」的價值選擇，說得小說文藝腔一點，「有形的財富和無形的快樂，你，要選哪一邊？」

當我們受物質世界的影響，而患得患失、被恐懼支配的時候，就代表我們選擇了「陰」這一邊。

這個世界之上，究竟存不存在形而上的世界？我想，大家多多少少都有各自的版本，好像各個宗教都有這麼一個更高層的世界存在。如果不講宗教的話，就只好說：現在的科學家發現，我們所知道的這個宇宙，它的背後是有更多東西的，他們提出一個叫作「暗物質」、Dark Matter的說法。

好像是因爲波長、頻率的關係，我們現在的肉眼或身體都沒辦法感知到的某個世界，這些我們所不能感知到的宇宙的重量，他們計算出來的結果是，我們感覺到的宇宙，只佔到眞實宇宙的 4%，而那個形而上的、感知不到的宇宙，佔到的是全宇宙的 96%，這個比例代表了什麼？

——我們中國人，無論是醫家還是道家所說的「陰陽調和」這件事，從來也不是說陰是一、陽是一，一比一這樣扣合起來。從來不是。

醫家跟道家的「陰陽調和」，都是認爲**陽是比陰大很多的、是統馭陰的**。

好比說，如果有個人內力高強，發一掌就可以把牆壁打一個洞，這是他能量的身體能統馭

他物質的身體去做這件事。這在中醫的身體觀也是一樣的，身體的「能量系統」的運作，是最要緊的，物質的部分，反而只是附隨。「看不見的」陽的世界，是在背後支撐著「看得見的」陰的世界不要崩毀的。如果無形的陽的世界支撐不了陰的世界、有形的陰的世界崩毀了，我們中國人稱這現象爲什麼？

稱之爲「**劫數**」。

自律神經的陰陽

所以中國人說的「調陰陽」，或者說「修道」，大都是希望我們能把陰的比例壓到最低，變成一個「純陽之體」。

這樣的一個目標，我們要透過什麼方法去達成呢？

我們如果用現代醫學所認識的人體，代入中醫的框架時，我們會發現：前面說的自律神經的種種，**交感神經這一塊的運作屬於「陰」，副交感神經這一塊的運作屬於「陽」**。

我這個說法，有的中西醫兼修的學習者，他們的認知是和我相反的。因爲乍看之下，交感神經讓人「亢奮」，副交感神經讓人「消沉」，所以很多人認爲：交感是陽，副交感是陰。

但，我比較傾向於以「結果」來認識這件事：交感神經透支體力，損耗陽氣，所以是陰；[illegible]個人的陽氣，所以是陽。如果以病理和用藥而言，也

神經讓人「亢奮」，副交感神經讓人「消沉」，所以很多人認爲：交感是陽，副交感是陰。

但，我比較傾向於以「結果」來認識這件事：交感神經透支體力，損耗陽氣，所以是陰；而副交感神經，讓人吃好睡好，會溫養一個人的陽氣，所以是陽。如果以病理和用藥而言，也是我的這種分類法比較站得住腳：焦慮、憂鬱、癌……等等的「陰實」之病，都和人的交感神經亢奮度成正相關，用藥也是補陽開鬱藥有效，滋陰清火藥的療效低。

而現代醫學「自律神經」這種「陰陽」概念，就剛好可以扣合到古時候「房中之術」的陰陽觀點。

調和陰陽，其實也可以說是要調和「交感神經」和「副交感神經」。

既然中國人所擁有的，是一種「以陽爲主導」的宇宙觀，很自然地，中國人所認爲的「健康的人」，醫家和道家的人類典範「太古真人」，就會是一種以副交感神經爲主導的人類；當然，這和目前人類的現狀……是相反的。現代人是交感神經主導一切。

要說「修行」，那些很玄怪的靈修理論我不想講了，在我們現在的生活中，如果要達成這件事，用中醫的觀點，就是：如果副交感神經的系統能贏過交感神經的系統，那麼身體就能夠得到長養。什麼叫作得到長養？講庸俗一點，就是變得更健康、長壽，心情變得比較好。但，我們活在地球上，要比較健康或是心情比較好，對很多人來講，都是很艱難的。

各位有沒有覺得：活到現在，結果也沒有比二十年前更健康、更快樂？

雖然在這裡不想講很打高空的話題，但是，人類如果能讓副交感神經的這個系統得到長養的話，其實這多多少少也算是有在「修道」了。只是，不容易啊。

陰陽是相對而非絕對的一種「表記法」

那麼，乾脆我們來岔題講一講中國人古時候的內功跟氣功好了。我們中國人說什麼……「練精化氣，練氣化神，練神還虛」這三個步驟，叫作「三花聚頂」，有沒有聽過啊？這個三花聚頂的工程，就是在你這個肉身裡面，經過一番修練，把你儲存於肉身的物質基礎，轉化成「氣」的能量，這叫「練精化氣」。然後呢，再把這個氣的能量，提升它的層次，使它變成一種類似靈魂的東西，那後那個靈魂可以離開身體出來散步，這是「練氣化神」。然後呢，在這個宇宙的頂端，還有一個什麼東西？還有一個支撐這個宇宙能夠存在的法則存在，那個「法則」，不知道叫什麼，最近有學生告訴我說，老子稱它爲「玄牝」。

「玄」就是黑摸摸看不到，「牝」就是一頭母牛，也就是生出這個宇宙的那個子宮，但是，那個……根本就還沒有物質化、沒有現象化啊，所以我們不知道那是什麼東西，然而在宇宙背後，還有一個這樣子的東西。修道者還要讓自己變得跟宇宙賴以存在的那個法則合而爲一，然後一個人「我覺得怎樣怎樣……」的那個「我」消失掉，變成一切以宇宙的公道爲公道，到那個時候，一個人的「自我」就沒有了。這叫「練神還虛，還虛合道」。

以前面講過的內容來說的話，有形的、物質的東西，我們稱它爲「陰」；無形的、能量的東西，我們稱它爲「陽」。所以中醫在分別人的陰陽，就會有一種「對舉」，比如說，如果血是「陰」的話，那運化你全身的氣就是「陽」，動能越多的東西就越陽。

大體上來講，比較屬於能量、比較動態的是「陽」；比較屬於靜態、比較固著在那邊的東西叫作「陰」，把一切大約作一個二元的歸類，來形成陰陽的基本定義。

但是，無論如何，我們一定要記得的是：**陰陽是一個相對的概念**。

如果你的肉身是陰的話，那你的靈魂就是陽……可是，這東西永遠都是「**相對的存在**」，什麼叫相對的存在？就是如果你有一天修到了「練氣化神」的時候，那可能你的氣，即使都是陽氣，但是跟更高階的「神」相比，神是陽的，氣是陰的；等到有一天你要「練神還虛」的時候，跟那個「宇宙背後不知道是什麼東西」的東西相比的時候，那麼你的靈魂、你的自我，就都是陰的，「那個東西」才是陽的。

宇宙背後的法則，道家說的「道」，那是最硬、最強勢的東西，你再有力氣也拗不動它的。中國人也叫它作「罡」，和剛硬的剛一樣的發音，佛經裡的象徵符號是用「鑽石」，也就是《金剛經》「金剛界曼荼羅」的「金剛」，金鋼石是人間最硬的東西，用來比喻那個最「陽」的東西。

陰陽是一種「表記法」，也就是我們中國人用來表記東西的象徵符號，就像我們中國人會用《易經》來表記這個宇宙，對於宇宙中每一種現象，給它一個陰陽的二元電腦符碼。可是那只是表記法，不是「絕對」，是「相對」的。

一般說氣爲陽，血爲陰，但如果是拿血和骨頭對舉的話，血是陽，骨是陰。所以「五臟」和「六腑」相比，六腑是陽，五臟是陰；因爲六腑都是兩頭通的管子，比一坨不動的五臟要更有動態；可是，四肢跟六腑相比呢？四肢的動態大於六腑，於是六腑就變成是陰，四肢是陽。

——就像這樣子，一種表記法的概念，定義上**不設「絕對」**。

因爲我們現在是活在這個百分之四的世界，我們有什麼資格講「絕對」啊？我們在這個世界劃分出來的陰陽，一定不會是那個完整宇宙的陰陽。

醫家的陰陽觀念與病理學

中醫一般論的疾病與人體劣化過程是這樣的：

陽實⇩陰虛⇩陽虛⇩陰實

疾病傳變的過程，它是「陽實」變成「陰虛」，然後又變成「陽虛」，再變成「陰實」。

這其實也就是人類身體毀壞、墮落的順序：

一個小孩子——如果不是一出生就打很多抗生素、疫苗、或是吃很多西藥把他的元氣搞壞了——小孩子出生的時候，肉身只有這麼一點點大，可是他的靈魂是很大隻的，所以這靈魂一定帶了很多能量來。可是，他的肉身還不足以承載它，所以小孩子動不動就會上火啊、流鼻血啊、好動啊、哭一天都不會累。大人跟小孩子玩十二個小時，大人快要去死了，小孩子還在笑，小孩子就是這種動物。

所以這個時候，如果有體質上的病，多半是「陽實」。那個時候的上火是真正的上火，那樣的小孩子，你要醫他的這些病，可能就要用滋陰的藥，補足他物質的身體，讓他的身體長得「有料」一點，好跟上他的能量，讓滋陰的藥把陽氣跟他的肉身收斂得更密合一點，「陰平陽祕」嘛，不要讓他上火，陽浮越出來，就變成上火了。

可是呢，如果一個人生病的體質，原來是陽實證，他一直燒一直燒，中醫說「壯火食氣」，其實也會消耗你身體的質素，一直在上火，你身體的物質就一直被它燒掉，最後你的物質就會有很多的虛損，維他命也用完了，身體的質素產生一種虛損的狀態，那叫作「陰虛」。所以那個人會覺得口乾舌燥又心煩發熱，所以這種時候要用滋陰的藥才能收斂他的火。

基本上，治則相同，「陽實」和「陰虛」可以看作是一組。

真正陽實的大人，脈洪實有力，發狂奔走，脫衣服、上屋頂唱歌的那種，我們是可以用清火的藥啦，因爲陽太多了，所以可以把它去掉。

只是，**對小朋友不可以常常這樣搞**，因爲他多出來的陽是以後還要用的，你砍掉了他就沒有未來了。那種每天塞小孩子吃生菜水果的父母，都不曉得那孩子的鼻過敏、氣喘病、黑眼圈、胸口凹下去……就是家長的這種愛心搞出來的。

然後呢，當「陰虛」了之後，身體的物質有所虧損了，這些不夠的物質又抓不住能量了，能量又散掉更多了，於是就形成一種「陽虛」的狀態——肉身裡面的能量越來越不夠——這樣的人，他就會有氣無力啦、軟綿綿啦、精神不好啦、心神渙散啦。

那「陽虛」到極點，中醫說「陽密乃固」，陽越虛越會散掉，終於有一天啊，你的陽少到好像臭氧層發生破洞一樣。當屬於你生命正常生態的能量缺了一塊的時候，沒有陽氣充實於其中的那塊肉體，我們稱之爲「陰實」。

那塊肉就是可以變成癌病的東西，因爲你已經沒有正常的生命能在裡面運作了，那些異常的低級能量，就會創造出它自己的奇怪結構。

「**陰實**」這個東西，「陰」是「物質」，「實」就是「太充實」，所以「陰實」通常都會有個共通的現象，就是它「長特別多」。所以癌病是「陰實」，心肌肥大是「陰實」——就是因爲它能

量不夠，心臟代償性地練出肌肉，這叫「陰實」——甚至一般所謂的肥胖，也是「陰實」，因為他的氣太虛了，靈魂用來「鑄造肉身形狀的模子」都鬆掉了，沒能量，營養的輸送不好，所以身體堆了一堆東西代謝不掉……於是他的肉亂長一通。所以談「陽虛陰實」，光講肥胖就夠了，還不一定要講到癌病。

當然，癌細胞跟紅斑狼瘡是蠻典型的陰實證啦。當一個人陰的系統跟陽的系統不平衡的時候，像我們現在的人，免疫機能都很爛，得癌病的人很多。免疫機能，是副交感神經這一塊。而癌病，我們中醫說是「**陰實**」之病——有形的肉體不受無形的生命能制約，沒有好生命能的壞肉，長一大坨。免疫機能不打敵人，專打自己。

我們一般說扁桃腺發炎，其實也多半是陰實，雖然「發炎」是局部的陽實證，但總體而論，往往是因為你的少陰腎經受了病毒的攻擊，沒有生命能輸送到扁桃腺，扁桃腺的那塊肉發生一種類似死亡的狀態，所以才開始腐敗。

有些人以為發炎都是上火，都是「陽實」，要不然就是「陰虛」，很少有人說發炎其實是「陰實」或者「陽虛」。

可是，我自己有一個人生體驗，不曉得各位有沒有感覺到過？當我們身體比較不好的時候，身上比較會有汗臭味。我從前有一天拿著換下的衣服，覺得：「咦？怎麼衣服有點臭味？」然後

就湊著衣服聞，發現有一塊地方特別不好聞，位置大概是在我的後肩膀的部分，然後我那幾天再摸我的後肩膀，發現我後肩膀的體溫就是比其他地方要低一點。

哪個地方的能量不夠，該處的細菌就可以亂長一通。所以人在「抗菌」的過程裡面，其實是有能量、有「陽」的部分在處理這個事情的。

就好比說，我們嘴巴裡面有口水，我們嘴巴裡面的口水是我們靈魂場域之內的東西，所以它不會在我們的嘴巴裡面腐敗，除非是很嚴重的口臭——其實口臭也不是口水腐敗，它是從內臟出來的——活著的人，熱戀當中，來個 French kiss，不會覺得很難聞。可是呢，你沾五滴口水離開你的嘴，在你的手背上面擦十五下再聞，那……簡直是惡臭啊！它只要一脫離你靈魂保護的場域，就開始腐敗了。

所以這些腐爛、發炎，它也不見得就是實熱證，很有可能是「陽虛」或者「陰實」，這個觀念我們要先建立起來，不能一概而論。像有些人爛嘴巴、爛陰道，那是陽虛極了，不是上火上極了。這種的肉身崩毀，不可以用清火藥來醫的。要跟大家釐清一下。

中醫一般論的「陰平陽秘」是說，我們人如果陰陽不平衡，那就要讓多的那邊少一點、少的那邊多一點。

可是，還是要分辨是虛證還是實證。就好比說「陰實證」，的確是陽虛到極點造成的，可是陰實證，我們有時候可以用破瀉陰實的藥喔，把它的陰打掉一些，把那種很沉很緊的附骨脈打

陰實證，我們有時候可以用破瀉陰實的藥喔，把它的陰打掉一些，把那種很沉很緊的附骨脈打鬆變成虛脈，然後再來補陽，這樣比較好補，不然補陽藥會被陰實頂出來，而把人燒壞。

最近因爲火神派的再興起，陰實證，有些學得不全的人愛用很多很多的附子去對付它。什麼病都先想到要用附子劑、用陽藥，這是「陰陽」概念上的正確，雖然用很多很多的陽藥也有可能把陰實逼出來，但實際操作時，並不是只有這麼一種搞法。

好比說胸口絞痛的病人，用涼潤滑痰的「連籽一起打碎」的栝蔞實，加上生半夏、薤白和酒煮，把壓在胸部的痰飲拔掉，之後再用補藥，就輕鬆很多。如果直接就附子六十克一百克的往上加，這病也不見得會好。

有瘀血的人要先去掉瘀血才能補。也不見得一開始就要用附子、硫黃。

肝硬化是肝陰實，要化瘀利水補陽疏肝；憂鬱症也是肝陰實，要補腎陽生肝陽且疏肝。兩路藥的補瀉配比就不一樣。

重症肌無力是脾陰實（脾主肌肉），臨床上用升提陽氣的補中益氣湯的效果不怎麼好，但用去脾濕的平胃散效果卻好很多。這也是不能直接補陽的例子。

這也就是說，「實者瀉之」，在「不會損傷陽氣」的前提下，先把「陰實」「瀉掉」，治療上會比較順利。那當然，如果專用什麼白花蛇舌草、半枝蓮、三稜、莪朮這些損傷陽氣的藥來攻陰實，那也是不對，會把人打虛、打死。

治腫瘤，基本上是「九補一攻」。還是以扶正爲主的。

實證要瀉，像「陽實」的話，我們會用瀉火藥來下火、清火，可是這裡再回頭提醒大家喔，因爲在臺灣地區天氣熱的時候我們的元氣很容易散掉，所以一定要好好的補氣、把氣守住。那種時候，你說：「天氣好熱喔，人要中暑了，很不耐熱，所以我應該喝青草茶來消消暑！」那當然不對啊，氣已經在損耗之中，怎麼可以吃那種東西呢？吃了就要嘔吐了。

像我前一陣子被熱得好難過，中暑了。中暑之後，就開始拿艾灸條在玩，到處灸一灸，艾灸是很補陽氣的東西啊，結果灸一灸發現：「咦？不怕熱了，而且精神變得好好。」你才知道夏天真的非常需要補陽。你不要說：「『灸』不是很熱的東西嗎？那應該冬天做吧？」當然冬天做有它的意義在，冬天做它會收納進去，摺疊起來它就生「精」了。但是夏天做，你會發現你的氣一實，你的抗熱能力忽然增加非常多。氣很虛的時候根本不能耐熱。

就連夏天天氣很熱、喘吁吁的時候，我們都不可以吃青草茶、苦瓜丹，而需要吃補氣的藥的前提下，一般人生的病，我不知道別的地區，但在臺灣，需要用瀉法的機會還真不多耶。

青春期的青少年，滿臉的青春痘，當然我們知道他是上火。我們可以用一點點清火的藥幫他清，可是呢，用了三天，他青春痘有一點退了，馬上就要用不傷元氣的調理藥，否則這個人、

高高興興一直吃下去，等到痘子完全沒有的那一天，青春也完全沒有了。然後就形成我們所謂「冰山美人」的狀態，五臟六腑都凍結了。

至於成年人長痘子，有一小部分是生冷吃得太多了，寒氣霸佔了整個身體，剩下一點點的陽氣被逼到頭上來；或是抵抗力少到全身都在發炎發熱、痘子愛怎麼長就怎麼長，那種的人，馬上中止吃生冷，往往過一陣子就會好些。

還有一些虛損，是可以看痘子的位置的，比如說有人青春痘光長在下巴，而且顏色暗暗的，以中醫一般的面診而言，下巴是對應著腎，那樣的人很可能是腎太糟了，臟中排不掉的毒氣都呈顯到面部來，吃補腎藥，比如說濟生腎氣丸，把腎救回來一些，痘子會就少很多。

這些一般人統一以「上火」一詞定義的事情之中，就有很多很多根本就不是上火，都是不可以吃下火藥的。

中醫說的「陰平陽秘」，一般性的理解，就是：陰陽要平衡，人才不會生病。所以陽虛當然要補陽，陰虛要滋陰，陰陽兩虛的人要先補陽再滋陰，陰實的人要先洩陰實再補陽。

相反的，陰虛的人，每天都上火、發煩，跟你講：「啊，我每天都在上火，口乾舌燥！」你說這樣的人，是不是要幫他下火呢？

但是這在實際操作時，就會出現一個問題：你如果把一個陰虛的人先下了火，變成「陰陽

兩虛」了，有時候，他反而看起來病得不是那麼厲害，彷彿症狀也緩解了。陰陽一樣弱，也可以達成某種平衡，讓人覺得舒服一些。於是在這裡，就形成了一種很糟糕的醫法，而這種醫法，偏偏就是現在外邊最流行的醫法。

各位有沒有聽過《伊索寓言》的故事啊？有一隻兔子挑了一個擔子，兩邊不太一樣重，然後狐狸哥哥來了，跟牠講：「你這邊太重，我幫你吃掉一點。」那過一下又說：「那你那邊又顯得太重，我再幫你吃掉一點。」然後就一路這樣子幫牠吃掉一點、吃掉一點，等到兔子到家的時候，兩個擔子都空了。

那現在，很多醫者最會的就是這一招，就是：「你在上火，我幫你下火。」等到你全身都沒有火了，開始瘀住了，就讓你吃破血的藥。就這樣子交替來，氣分削一刀、血分削一刀、氣分削一刀、血分削一刀……很快人就毀掉了。

之前也跟各位講過，以臺灣人的飲食習慣，吃補藥很難有效，都被生生冷冷的飲食破解光了。補藥不容易有效，就變成只有清火藥有效，所以就順理成章這樣一刀一刀繼續砍，這是外面醫生常常用的手法。

臨床上，對於「陰陽兩虛」的人而言，**補陽比補陰重要**，這個人要先有能量（陽），才有辦法搬運物質的營養（陰）去滋養身體、排除毒素。陽氣夠的人，**三餐吃好，就很補陰了**，連滋

陰藥都不必開。

可是，現代人往往即使陽虛到極點了，還是一味迷信著要多吃青菜水果補充維他命、吃生機飲食「排毒」，那些都是很荒謬的作爲。你證諸實際就會曉得：陽虛的人長口瘡，你維他命吞再多也沒有用；陽虛的人便秘，水果當飯吃大便也不會通。什麼生機飲食幫助排毒，拿來當癌病的保養，吃到病情大惡化的，比吃了有改善的，多太多了。

吃生機飲食成習慣的人，有時因爲身體搞到太虛了，連感冒都**沒有力氣發燒**，他本人也以爲自己變得不太會生病，但他們的那種感冒，常常都是「直中少陰」的腎經感冒，感冒了就累累的倦倦的，病發得不猛，不然就是光爛扁桃腺……這些都不是比較健康，而是比較**不健康**。

陽虛陰實的年代

就有助教跟我說啊：「聽了你的中醫課之後，我就覺得，我們現代人，都活在一個**陽虛陰實**的年代。」

爲什麼說現代人都活在「陽虛陰實」的年代？

比如說，看到一個人，先看「年收入是多少、長得好不好看」，而不是個性爲人如何。大家都比較在意有形世界的東西，都比較不在意無形世界的東西。

而面對食物，多數人也只看物質的部分，而不看它在能量的世界會起什麼作用。

比如說蘋果，有形的角度來看，營養成分都是很好的，於是大家都很愛吃；可是，從能量的角度來看，它是會閉鎖人體氣血的運行。在中國歷代本草書裡頭寫的「林檎」（今天小的叫沙果，大的叫蘋果），是會「束百脈、細百脈、閉百脈」的一味藥，水果之中比它對人體更不好的大概很難找到了。便秘的人，以爲它含纖維很多，結果吃了反而便秘得更嚴重。連續一兩年，天天吃的話，你會真的把到這個人的脈今年比去年細！

現代人的營養學，我不能說它是「錯」，我只能說它「窄」，用中藥用習慣了，考慮的多半是一味藥能量的調性：有些藥會往上走、有些藥會往下鑽……成分一樣，藥性也不一樣的。聽到現在在說的什麼「某某食物有某某成分」的論點，總覺得很偏狹。

「物性」這個東西，最好是陰陽兩面都要看到。

比如說中國人最代表性的美容藥是「白芷」，敷了臉會白。可是白芷的化學成分，驗出來都是「會促進黑色素生成」的成分，所以僅看化驗出來的成分，你就會覺得它不可能用來美白。可是，它真的有效啊！中國人的一些最代表性的美容藥，都是疏通臉部經絡的藥，因爲它們能疏通臉部的經絡，所以可以讓人的臉部恢復活性、容光煥發、變白。而這些，都是它們「陽」的部分，從化學成分是看不出來的。

很多人，以爲自己吃得很健康無毒，到最後還是把自己的健康毀了。

很多人，以爲自己吃得很健康無毒，到最後還是把自己的健康毀了。

其實啊，如果你要問我：「如果要學中醫，怎樣才能快速入門？」我的回答，如果你要一個最簡單的版本，那就是一句話：「請你相信**人是有靈魂的**。」

我常講外面的人搞中醫，在搞「假傳」：什麼「某某藥材有什麼化學成分」之類的，甚至有一些狂人說什麼中醫的針灸是作用在人的「神經」，那怎麼會是中醫在應用的理論系統？

中醫在一開始所說的「經絡」，就是形而上的東西，人活著，身體表面有這麼一道能量之流，用電阻測量器可以檢測得到；人一死，就沒了。那是靈魂上的器官，不是肉體的。

而一直以來都是注視著「**形而上的身體**」的中醫，落到了這個「陽虛陽實」的年代，那真是困窘得不得了，什麼東西，人家都要我們給出一個「有效成分」、「化驗報告」，他才肯信！卻不曉得，在中醫的系統，「有效成分」、「化驗報告」，其實是謊言、是「假傳」！

外面有很多的中醫師都很會說「假傳」。

他可能會告訴你說：

「用龍骨、牡蠣可以安神，是因爲它含有大量的鈣質！鈣質可以安神！」

可是，聽他講這話，你就會想問：

「我每天嚼小魚乾、灌牛奶吶，含很多鈣啊，好像我這個『神』……沒有什麼『安』嘛？」

所以，在鈣質之外，一定還有別的理由才對吧？

有人說吃什麼可以健康，是因爲它含有「有效成分」，什麼「人參裡面有某某有效成分，吃了以後大補元氣、抗氧化喔、刺激心臟跳動……」，然後呢，你卻又會發現：「欸？怎麼我拿根白蘿蔔一驗哪，絕大部分的成分都和人參一模一樣耶，那吃白蘿蔔有沒有效哩？」那當然沒有效。白蘿蔔，外號「人參的天敵，補藥的剋星」，即使成分極近似，三年才長兩根鬚鬚的，和三個月就長小腿大一根的，藥性就是不會一樣，甚至會相反。

所以你要拿西方的化學去看待中醫的種種事情，其實會很受挫的。

過去的三十年是一個科技當道的時代，過去的中醫，因爲已經被習慣於西方科技的人看不起太久了，所以在外面跟人談起中醫的時候，他就會強迫自己講出一些聽起來「很像科技」的話（其實是一點道理都沒有的話）來跟病人溝通，讓病人相信他：

「你看！其實我也是很科學的喲！」

其實這些話根本就沒有人聽得懂，包括他自己本人。

中藥根本就不能這樣子玩的！中藥是有「陽」的部分的，葛根湯可以鬆後頸的緊，可是如果是脖子側面連到肩膀的緊，葛根湯就沒用，要用小柴胡湯了。這兩個方子作用的經絡不一樣，

果是脖子側面連到肩膀的緊，葛根湯就沒用，要用小柴胡湯了。這兩個方子作用的經絡不一樣，有效位置就不同。這種事，你怎麼能跟我講「有效成分」？我們不能把它想成是西藥的「肌肉鬆弛劑」之類的東西！

「陰」減「陽」等於「性欲」

人類為什麼有這麼多的性欲？

我想，我們處在陽虛陰實的這個年代，是件很要命的事，因爲一旦我們人類處在陽虛陰實的狀況，人類就「不夠格」修練「性」這個學分。因爲大家都活在交感神經的這個系統，都不活在副交感神經的系統。

人類身爲地球上的生物的一份子，總是要幫忙繁衍一下後代，所以動物發情，我們也發情，這沒話講。可是，各位有沒有發現：我們人類，有性的欲望的時候，往往比家裡的小白、小花還頻繁得多？各位男性可以捫心自問一下，是不是好像次數多太多了？還有什麼調查說平均一個男人每五十二秒就會動一次淫念（性幻想）……感覺上，以生物的層面來講，我們並不需要那麼多次的春心蕩漾來使人類懷孕不是？人類懷孕也要十個月不是？那麼多次，感覺已經超過了動物繁殖後代的週期了。那麼，多出來的這一塊是什麼？

是**陰陽失調**。

如果我們再講具體一點：

如果把交感神經那一塊的運作統稱爲**陰**，副交感神經那一塊的運作統稱爲**陽**，那麼——

「陰」減去「陽」，就得到「性欲」。

陰多陽少的不平衡，造成人類的性欲。

性活動，是人類在天然的結構上，用來提振副交感神經的機制。

只要**交感神經的緊張開始累積了，人類的系統就會自然轉入性欲的模式**。

就有學者做過統計——一般我們以爲農夫之類的鄉下人，小孩生比較多，一定是性活動比較旺盛——可是這個統計卻發現：人的性活動的旺盛度，其實是比較和一個人生活中「**勾心鬥角**」的程度呈正相關，在城市裡的企業戰士、掙扎於票房和自我之間的藝術工作者……這些人才是性欲最旺盛的，即使每天已經累到要虛脫，還是會一直想「做」。生活得平淡安然的人，反而對這件事的需求，比較可有可無。

從前就聽同業的前輩講過：女人變成「女強人」之後容易離婚，往往是因爲當什麼市議員，當什麼歌星、主持人，會性欲亢奮得很厲害，而她的先生不見得配合得了。

「勾心鬥角」可以說是「害怕」這種情緒的積極表現：怕得不到、怕失去什麼。

而「害怕」，也有消極的一面啊，比如說，我常常提到的「**退縮型**」人格：不擅長人際關係的阿宅一族啦，在辦公室任人欺負也不敢吭一聲的老實人啦，覺得世界很污濁，動輒要閉關打坐的神經過敏者啦……這些類型的人，往往他那個性欲，也是超兇猛的。

當然，我聽得比較多的，是有蠻多人道貌岸然地叫人不要往這個方向「墮落」。但是……如果你硬壓住性欲，想否定它，就會形成「**交感神經陰實**」，變成「沮喪」、「強迫症」之類的心理疾病，或是自體免疫失調等等的身體疾病，那樣就更不健康了。

可是，如果以一般現代人處理性欲的方式去發洩，看色情的東西、手淫，或是真的去「打炮」了，往往也因爲**性行為的水平太低**，提振不了副交感神經，只是損耗了腎中寶貴的類固醇，變成一種傷身敗腎的活動，結果，還是造就了「交感神經陰實」的虛勞病。

這是很麻煩的一件事情，也就是說，現代人對於性欲這個東西，贊成它也是錯，反對它也是錯。

這變成一個無解的問題。

因爲現代人的性這個問題，以現代人來講的話，**根本沒辦法從性去對付**，因爲**性欲的來路**，**根本在性活動之外的地方**。

當人的自律神經失調的時候，人類會需要一種活動，使人的副交感神經能夠得到伸展，而性，就是典型的這種活動——其次是吃飯跟睡覺，但效果就沒那麼好。如果失戀了，靠甜食來填補空虛的心靈、讓交感神經跟副交感神經得到平衡，大概會吃成大胖子對不對？——到底，還是性最有效果。

性欲這個東西不是用「道德」可以去處理的，它是一個**科學的現象**，除非人活在不受恐懼支配的狀況下，不然人類的性欲就是會多出來——這是一點。

另外一點就是，中國的醫家跟道家，對性行爲都是有一樣的看法的。什麼看法呢？**就是人類一定要在性活動之中得到「陽」的這一塊才行**。可是我們現在的人最大的問題是什麼？——女人先不講，女人比較少這一類型的問題——男人喔，現代的男孩子有性的反應的時候，往往是看到色情的圖片受到畫面刺激、或是性幻想的時候。當受到刺激的時候，男生的身體就會有「想要射精」的衝動對不對？這個時候，他或者會自己解決，或者是跟他可以上床的對象解決。可是，視覺刺激、性幻想造成的「射精衝動」，乃至於以「射精」解決，這整件事情，還是在交感神經這一邊。

男人射精並不能解消性欲

如果我們用動物的自律神經系統來講的話，雄性的動物在進入性的狀況之前，有一個步驟叫作勃起。天然的「勃起」這個功能，是在「副交感神經」這一邊；可是「射精」這個運作，卻是「交感神經」這一邊的。

爲什麼這樣分？動物如果吃得飽、環境允許，要繁殖後代要交配對不對？可是如果做到一半，獅子老虎出現了怎麼辦？射了精趕快跑嘛，因爲要繁殖啊，所以射精是在交感神經這一邊。

而我們現在的男人，很可怕的一點就是：整個性活動的結構都在交感神經這一邊、被囚禁在交感神經的世界裡面，搆不到副交感神經這一邊。也就是說，現在男人的性問題，借用日本一位作家三島由紀夫的話，他說：現代男人的性活動，根本不配叫作「性」，只能叫作「**性神經衰弱症**」！——我非常同意。

所謂「性神經衰弱」，就是指一個人，隨便一點什麼風吹草動，就能刺激得讓他聯想到性，好像隨時都欲求不滿，所以隨時都準備著要動淫念、想跟人上床。

照道理來說，如果是古代醫家、道家講的性，七損八益做得好、能夠「調陰陽」的性，做了之後，人應該會有很長一段時間不被性欲打擾才對的。

可是現代的小朋友啊，看了色情書刊、打了手槍，再過不到兩個小時，就又想要了——這個可不是因爲他年輕力壯哦，其實是因爲他的交感神經緊張，完全不能透過打手槍得到解決，「**射精**」這個活動，**還是在累積交感神經的壓力**——這個事情，我覺得是現代人很可怕的一點。這整個迴圈攤開來談的話，所牽涉到的問題會很多。我們現在還沒有把這個話題開始推擴，如果把這個話題推擴得多一點的話，以中醫的生理學來講，甚至會講到愛滋病這個問題，也就是「人的免疫機能爲什麼會消失」的這個問題上。

出土竹簡中的「七損八益」

我想，我會對這個主題有些見解，說不定是因爲我的一些比較個人的經驗。

怎麼講呢？

如果是活在現代社會的男生，大概都很能夠了解一件事情，就是男生如果要被挑起性的欲望，最簡單的東西大概就是「畫面」，比方說看到色情的圖片或是色情的小說。

可是我呢，從小就是一個嗅覺比聽覺跟視覺都要發達的人——但其實這是有病，不是一個正常的好現象，在中醫裡面我們稱爲「半夏體質」，身體裡面有一些東西搭錯線了，所以感官都偏到某一個去——我這陣子是因爲吃中藥，吃到五感比較平均一點了，還很不平均的時候，很多東西我都是用聞的，我的眼睛很鈍。比如說，有一次我買了一個很便宜的液晶電視，我看著，郭秘書也在旁邊看著，郭秘書就說：

「你有沒有發現，你的這個電視，當動作場面幅度大的時候，會有殘像？」意思就是這個電視不太好。

我就說：「你不要告訴我，不就沒事了？你不講，我到死也看不出來！」

或者是，朋友有很好的音響，我聽起來就覺得：「有差嗎？音質有比較好嗎？不就是這樣嗎？」我從前大概是這個樣子，眼睛跟耳朵都很鈍，只有嗅覺特別靈，當然現在已經好多了，上課時還會要求麥克風的聲音聽起來要怎麼樣……從前我的聽覺跟嗅覺是很鈍的。

當我還活在五感是很偏差的狀態時，我覺得，身為一個嗅覺比較靈敏的人，在觸碰到性這個東西的時候，我看到的世界，跟別人看到的世界，是不一樣的耶，我有點像是活在德國小說家徐四金寫的《香水》裡面的世界。說不定你們也知道這件事……但是我身邊的男性朋友，我問他們，大部分都說沒感覺……我是覺得，人在性方面的很多事情，其實是透過「氣味」在傳達的。

在中醫關於房中之術的這個學門，它講的很多東西，如果你是一個用氣味去認識這個世界的人，就會覺得很容易理解。怎麼說呢？就像是，我說現代男人的性活動都比較偏到交感神經這一邊，也就是視覺刺激引發的射精衝動，而這整件事情是不對的……

我們先來大概介紹一下中國古代說的「七損八益」，到底在講什麼東西，從最低級的講到比較高級的好了。我想，馬王堆出土的，中國古時候的《天下至道談》，各位如果用我們現代人的頭腦去看它，會覺得它是一個很荒誕淫穢的資料，而且會覺得它的內容好像有點笨笨的，怎麼講呢？它說房中之術的重要性是什麼呢？它說當男人會了房中之術以後，太太就會很開心，太太很開心了之後就會孝順公婆，善待子女，然後一家子就能得救了……

馬王堆出土周代竹簡《天下至道談》：……乃大喜，親之弟兄，愛之父母。凡能此道者，命曰天士。

太很開心了之後就會孝順公婆、善待子女，然後一家子就能得救了……

馬王堆出土周代竹簡《天下至道談》：

關樂之要，務在遲久。茍能遲久，女乃大喜，親之弟兄，愛之父母。凡能此道者，命曰天士。

我們看這話，可能會覺得：「好低級喔，男人一定要靠這個才能把家顧好嗎？」

但是，當我做過一些家庭訪談跟調查之後，發現這其實是一個蠻真實的事情，並不是一件可笑的事情。只是因爲我們不太喜歡談論這個話題，所以可能不是很有意識地在面對這件事。

可是，當我們的女性同胞在這方面得不到善待的時候，她其實是會產生某些情緒的，這個情緒它可能是東一點西一點的。我們想想看，如果一個女性在這一方面……其實現在這個社會喔，我們只說女性好像也不是很適當，因爲現在的社會也有女女、男男這樣的伴侶關係，我想，我們姑且說是「古代經典裡講的女性的那一方」好了。……女性這一方，如果她的身體能在副交感神經這一塊得到長養的話，她會覺得怎麼樣？是不是每天身體都覺得很帶勁啊？我們想想看，一個人如果心情沮喪、精神不濟，她洗幾個碗也覺得很累，幫家人泡杯茶也累，很累就會發火啊；如果用古時候中醫的說法，女人性生活品質不好，就會「肝氣鬱結，鬱而生火」，這種身體狀況，會讓人變得什麼都看不順眼，一點小事就生氣！

相反地，如果她每天都氣血通暢，精力充沛，那就沒事也想找事做，每件事都做得很開心嘛。

古時候女性要能在副交感神經這一塊得到長養，《天下至道談》就認為，男人一定要能把這件事搞好，能把這件事搞好的話，全家就都能開開心心的；如果這件事不能搞好，她每天看什麼都莫名地覺得不舒服、不順眼。

怎麼操作我們姑且不論，我只能說，我們中醫領域的同業之間，會講一些私房話——這些話我們當然不會拿去跟病患講——我們有些時候會說：「最近的某某女患者，她的病醫來醫去都醫不好。如果她沒跟她老公離婚的話，她的病就會好醫很多了……」這件事在我們臨床上是看得到的：肝脈硬梆梆的嚇死人，開藥都讓人想用打癌病的大陣仗。也就是說，性生活美滿的人，跟性生活不美滿的人，他們的體質是差很多的。

容易停留在交感神經這一塊的這個問題，古書通常比較怪在男人頭上，簡單來說，我們的古書認為，男人的射精是交感神經這一邊的，當然古時候不講交感神經，他們說是「損耗陽氣的」、偏「陰」的，所以不贊成「男人很喜歡射精」這件事。但，女人卻是相反的，女人的性高潮，在中國古代的經典裡，認為不但無害，而且是很好的。所以中國古代的房中之學，它要一個男人如何做到房中之術呢？就是要讓女人得到很多次的性高潮。如果女生的性生活能夠達到這個水平呢，她的氣血都通暢，那一定抵抗力也變好了、精神也變好了、體力也變好了、心情

也好……全部都會好起來。

所以中國人的房中之術，女性基本上不太需要去考慮到交感神經這一邊的什麼洩精之類的東西，女生只要「沒被虧待」，能有很多次的性高潮就好了。當然，細部「善待女性」的具體內容，古書裡規矩倒是很多，但今天的主題就先不帶到那些了。

那麼，不曉得現在的男同性胞有沒有努力做到這個地步？

不過，也不能「努力」啦，努力就會失敗。房中之術最難的一點，就是要活在副交感神經這一邊，於是就不能刻意而爲啦，努力這個東西其實是很傷的。

我們馬王堆出土的「七損八益」，或是後代的一些所謂中國人性生活的指導書裡，講到人在房事當中，有七個狀態是很損傷人的，有八個狀態是對人很有補益的：

馬王堆出土周代竹簡《天下至道談》：

八益：一曰治氣。二曰致沫。三曰知時。四曰畜氣。五曰和沫。六曰積氣。七曰待盈。八曰定傾。

七損：一曰閉。二曰泄。三曰竭。四曰勿。五曰煩。六曰絕。七曰費。

治八益：旦起起坐，直脊，開尻，翕州，抑下之，曰治氣。飲食，垂尻，直脊，翕州，通氣

焉，曰致沫。先戲兩樂，交欲為之，曰知時。為而耎脊，翕州，抑下之，曰蓄氣。為而勿亟、勿數，出入和治，曰和沫。出臥，令人起之，怒擇之，曰積氣。幾已，內脊，毋動，翕氣，抑下之，靜身須之，曰待盈。已而洒之，怒而捨之，曰定傾。此謂八益。

七損：為之而疾痛，曰內閉。為之出汗，曰外泄。為之不已，曰竭。臻欲之，而不能，曰勿。為之喘息中亂，曰煩。弗欲，強之，曰絕。為之盡疾，曰費。此謂七損。故善用人益，去七損，耳目聰明，身體輕利，陰氣益強，延年益壽，居處樂長。

人生而所不學者二：一曰，息。二曰，食。非此二者，無非學與服。故貳生者食也，損生者色也，是以聖人合男女必有則也。

八益就是什麼？治氣、致沫、知時、畜氣、和沫、積氣、待盈、定傾，那底下七損就是那個閉、泄、竭、勿、煩、絕、費，大約就是說呀：你平常早上起來就要把背打直，坐著大腿打開來（以現代人來講就是坐著的時候不要蹺腳），然後吸氣、納氣丹田……這樣調氣，要先練好內功才能進入房事的狀態；平常要把姿勢調成「垂尻」，也就是不要翹屁股，把屁股調成一個剛好的狀態；每天過日子的時候背脊要打直，太極拳有說什麼「含胸拔背」，不要翹屁股，要在某一個角度，氣才能通，尾閭才能夠通督脈，這樣子你到時候才會有足夠的津液哦。發生關係的時候，一定要很多的接吻。然後呢，「先戲兩樂，交欲為之，曰知時」，這在房中術裡面非常重要，

傳統房中術非常非常不贊成男人想做就進入，它說你一定要有足夠的兩個人玩在一起的時間，要兩個人都覺得「感覺都對了」才可以做。總而言之就是一定要做得非常調和。

然後做了之後呢，「出入和治，曰和沫。出臥，令人起之，怒釋之，曰積氣」，就是說你一定要很快樂，才能有洩精的行爲哦，太早洩不行。洩精之前，要先讓自己身心的氣都平和，洩精才不會傷身，然後洩精之後要「怒而捨之」，不要等男性的性器官在裡面完全軟掉才出來，要趁它還有一定的硬度的時候就離開，然後繼續把後續的玩樂做完，這樣會比較調和。

古時候八益是這樣，身體就會越做越好，決不是說性愛就是傷身。如果是「治八益」的話，你的性愛會讓身心都更調和。

那至於說「七損」，有：「為之而疾痛，曰內閉」太用力把人弄痛。對方不想你還硬要，這樣能量不會通，叫「絕」。還有像：早洩啦，陽痿不舉啦，做太多啦，做到出大汗，做到喘啦……然後還有「貪快」，一下子就做完了，根本都沒有補到，「貪快」是七損最後的「費」，「為之盡疾，曰費」，盡疾就是拼命快跑，它說你怎麼作愛的時候跟拼命快跑一樣呢？一下就做完了，這是浪費，生命力都耗在沒有用的地方。一定要有很足夠的時間，讓能量能夠調和，才能兩方都得到好處，延年益壽。決不是不要作愛，而是作愛的時候，要讓雙方都滿意度夠。

七損八益它到最後講得很好玩，它說：人哪，只有呼吸跟吃飯是不要學的，「食色性也」還是太高估人類了，這兩樣之外「無非學與服」，服就是「習」，就是要靠實踐來練成的。所以「貳

生者食也，損生者色也」，那個「貳」唸「益」哦，讓你生命有所「增益」的是吃東西，而中國人認為性教育是要後天學習的，不是憑本能亂搞就可以練成的。

最低限度的房中術：請讓女性同胞擁有足夠的性高潮

其實哦，如果我們只想要知道「在最低級的層次」的房中術總綱，把歷代中國房中術的各種說法都看一遍，求取「**最大公約數的正確**」的話，我們會發現，房中術的總訣竅，其實很簡單，就是「**拖**」：「**男人到高潮之前，至少讓女方能得到一次以上的性高潮，愈多次愈好。**」

如果一個男生能讓女生有過很多次的性高潮**之後**，才射精結束的話，不但男生不會受損，反而兩邊都會得到補益。

比較高層次的房中之術，那有點像是搞「修道」了，我們一般老百姓姑且不必學會，但能夠做到這個**最低限度的要求**的話，至少，就可以讓性不變成一件傷身的事。

這件事，我也叫我的助教去做人體實驗喔。一般男生在沒學過這些東西以前，好像都比較顧自己的快樂，很快就出來了。我就問我的助教要不要去試試看，因為我的某位助教，他從前是身體很不好的人，跟他前任女朋友作愛以後，他會發氣喘的，所以這位助教從前等於驗證了「色欲傷身」這樣的一個邏輯。

但是當我幾年前讀到「房中術認為，男生如果讓女生得到比自己更多次的性高潮才射精的

「色欲傷身」這樣的一個邏輯。

但是當我幾年前讀到「房中術認爲，男生如果讓女生得到比自己更多次的性高潮才射精的話，就不會傷身」，我就跟他說了，看他要不要試試看。結果，他跟他下一個女朋友，就讓女生有了一兩次甚至更多次性高潮之後他才射精。這麼做了之後，他就發現：從前作一次愛之後，就累得半死；現在作完愛之後都不會累了，精神還很好，可以繼續出去逛動物園、百貨公司什麼的。

彷彿是女方在性高潮的時候，會放出某種訊息，而讓男方的副交感神經得到提振？

也就是，房中的最低要求，就是「女生的高潮次數要比男生多」，如果是這樣，女生會不會受損呢？不會，女生高潮的泌液，成分、來路都和男生的不同。女生的高潮次數愈多是愈健康的狀態。女性有那麼多次的性高潮，她體內津液和能量就會流通，流通的話身體就會比較好，因爲女人怕「鬱」，通爲陽，閉爲陰。所以這樣子的話身心都會健康非常多，陽氣就會旺起來。

相反的，女人性生活不美滿，造成身心的疾病，我們開的中藥方大抵都走這兩路：一是「加味姑嫂丸」這種「舒肝解鬱」的藥；另一路是「甘麥大棗湯」，用很甜很甜的藥來刺激腦內嗎啡分泌，這，等同是今天常聽到的「我家老公不中用，只好出來吃蛋糕吃到飽了！」」。

基礎的房中之術，都在教男人要在性活動之中學會**儘量停留久一點**，過程拖得是愈慢愈好。

如果我們用現在科技一點的說法，那就是「**性的過程**」，才對於長養人的陽氣有幫助，才是提振副交感神經所需要的。男人如果一下子就衝到射精這個結果，那就什麼都完了。

三至・五至

另外，古時候有教男生如何確認這件事，比如說，要觀察男人和女人所謂的三至、五至，不可以急著要進入對方的身體。

明・萬全《廣嗣紀要・協期篇》：

男有三至者，謂陽道奮昂而振者，肝氣至也；壯大而熱者，心氣至也；堅勁而久者，腎氣至也。三至俱足，女心之所悅也。若痿而不舉者，肝氣未至也，肝氣未至而強合，則傷其筋，其精流滴而不射矣。壯而不熱者，心氣未至也，心氣未至而強合，則傷其血，其精清冷而不暖也。堅而不久者，腎氣未至也。腎氣未至而強合，則傷其骨，其精不出，雖出亦少矣。此男子之所以求子者，貴清心寡欲，以養其肝心腎之氣也。

女有五至者：面上赤起，媚靨乍生，心氣至也；眼光涎瀝，斜覷送情，肝氣至也；低頭不語，鼻中涕出，肺氣至也；交頸相偎，其身自動，脾氣至也；玉戶開張，瓊液浸潤，腎氣至也。五氣俱至，男子方與之合，而行九一之法，則情洽意美。其候亦有五也。嬌吟低語，心也；合目不開，

肝也；咽乾氣喘，肺也；兩足或曲或伸，仰臥如屍，脾也；口鼻氣冷，陰戶瀝出沾滯，腎也。有此五候，美快之極。男子識其情而采之，不惟有子，且有補益之助。

中醫說肝心脾肺腎五臟對不對？它就說，女性在玩樂的過程，看到她臉泛紅，看起來嬌豔得不得了，代表心氣已經到位了；肝通到眼睛嘛，所以你要看這個眼神有沒有溫潤溫潤的，從前我看過一個香港漫畫，它畫那個女生在勾引男生的那種眼神，眼睛看起來有一種反光的感覺，然後我有一個朋友來我家，翻到那個漫畫，那時候我還很小，那個人已經有女朋友準備要結婚了，他說：「真的真的，女生在很有感覺的時候，會有那種眼神出現！」所以要等那個眼光看起來非常溫潤的時候，才是肝有到位；然後呢，鼻子裡面呢，會有一點微微像是要流鼻涕、鼻子過敏的感覺，呼吸會有一種聲音，那才是肺有到位；然後呢，脾主肌肉對不對？當脾胃到位的時候，女生的身體就會自動變得和你很密貼，她會抱你抱得非常非常緊，好像八爪魚的狀態；還有就是那個性器官的部位，會微微的有一點張開，有濕潤，那才是腎有到位……這些條件都到齊了，女伴的五臟都調和了，處在一個邀請你進入她的狀態，才可以進入女性的身體，不然就不可以哦。

它也說了男生的狀態要怎樣，比如說男生的勃起，硬度夠了是肝氣到了、熱度夠了是心氣到了……之類的一些說法。

但是這些說法，我都覺得是很勉強、蠻無可奈何的一種陳述，怎麼說呢？

這種種說法，我認爲，那其實是**硬著要把人的性反應，轉碼、改寫成「視覺、聽覺」可以讀取到的訊息**。

交感神經的假勃起並不是真正的勃起

現在的男性最麻煩的就是，大家一**般以為的**男性的勃起，就是看色情書刊時的那種勃起。但其實那是假的，那是交感神經系統的勃起。真正在房中術裡面有用的勃起，來得是很慢的，是「副交感神經」的勃起。我們現在一般人，對於兩性關係，會覺得男生是屬於「很快就能夠熱起來、又很快結束」，只是局部反應的一種生物，而女生的話就要比較慢，是不是？

但實際上，活在嗅覺世界的人，看到的根本不是這樣。

怎麼說呢？我覺得，屬於副交感神經那邊、對於人體有用的勃起，它根本要等到女生那一方感覺到很放鬆、很信賴你了，這時候女生的**身體會釋放出某種氣味**，男生的身體要得到這種氣味的邀請，才會產生真正的勃起，這種勃起是**沒有意念上的色情參雜其間**的，**就像早晨睡醒時的那一種**。這是我個人能感知到的事實。

因爲我從小是那種鼻子很可怕的人，我可以進到某間辦公室，然後站在門口說：「這家的老闆跟他的秘書剛發生過姦情。」這是聞得出來的，因爲人在發生這件事情的過程中，每個步驟

闆跟他的秘書剛發生過姦情。」這是聞得出來的，因爲人在

是有每個步驟的味道的。

也就是說，我們不要以爲男生看起來好像很粗暴、主動、好像要怎麼樣都可以，其實不是的。真正在房中的世界，必須要女生提出誠心誠意的邀請，才能夠挑動男生的這個系統，如果女生不是那麼喜歡他的話，男生就沒有辦法產生真正的勃起，當然也就沒有辦法到達視覺所描述的三至、五至的狀態，這是要經過互動的過程，雙方彼此影響而發生的。

當然這個東西不見得絕對關係到快慢，有些人，他狀況對了，很快就可以達到這個三至五至的狀態，可能他二十分鐘就結束了，也非常有補益。可是對於我們這些沒什麼慧根的人來講，要到達副交感神經被挑起的狀態，一般的男性，大概沒有可能在開始的三十分鐘之內發生，**通常是在一個半小時到兩個小時左右的時候才會發生**。

——各位聽了以後，會不會有人捫心自問：「好像……我有生之年中的那件事，都在二十分鐘以內就結束了耶？」這樣，就不知道如何用這個來養生了。

一般我們都說「女生比較慢熱」對不對？其實是，要女生先到達那個狀況，然後再讓男生也到達那個狀況，這個過程通常要很久的。所以，要練，就最好是排一個假日，一待就在家裡待一整天，不然平常晚上十一、二點才開始，時間拖這麼長，第二天要上班，這樣根本睡不飽！

（吔？坐後面的我姪女和丁助教猛點頭？）

人類實在是太過視覺化的動物了，所以這件事情，在人類身上變得很不自覺、很無意識。可是如果有養過貓的人就知道，貓的性生活，是母貓主導一切的，母貓準備好了、牠想要了，牠就會對公貓釋放一種氣味，公貓再懶再不想要，也得乖乖照著做，是完全被母貓支配的。那個生理結構是真實存在的，在人類身上也是有的。人類的氣味的確是可以對另一半做到「號令天下，莫敢不從」的。

可是，因爲我們現代的人類，太習慣交感神經的世界，已經不習慣副交感神經的世界了，所以在進入這個「陽」的世界的時候，可以說我們人類的男女，對於這個狀況，是有意無意地在排斥的。

我們甚至可以這樣講：一個活在交感神經的世界的人，其實是一個很憂鬱的，煩惱壓力很多，但是看起來比較「酷」的一個人；也就是說，活在這個「陰」的世界的人，是非常「**有自我**」的人。可是當神經系統要切換到副交感神經這邊的時候，人類會經驗到一件事情：就是「之前的『我』好像溶解掉了」，那是一個很可怕的感覺，日本的色情片稱這個爲「失神」，一種不再能夠掌控自己的狀態。

當然這種感覺本身並不是真的會嚇到人的，只是因爲大家不習慣這件事，很多人已經習慣就是要壓抑、緊張、煩惱、害怕，當系統要切換到副交感這一邊的時候，整個運作的模式是我

們所不習慣的。當我們不習慣這個模式的時候，會覺得自己原來的頭腦、自我整個「散架」、「失控」了。於是很多人就會有意無意退縮回交感神經這一邊。有人形容這種神經切換的感覺，「像是一種『死亡』」，這樣講也對哦；練成房中術之後，人類就會變得「不怕死」很多了。

要跨越交感神經跟副交感神經的這個界線，其實我覺得，也需要一個人有更多的「勇氣」，一般人不太喜歡把自己的精神或是思維狀態放到副交感這一邊來，這是因爲「不放心」，大部分的人類，只有養成執著、擔心的習慣，對放鬆、放心的感覺很不熟練。

人類性活動之中的很多自然的表現，其實都是**笨笨的，很耍寶的**。性這件事情，在做的時候，很不適合「矜持」。矜持，表示我們還是想要表現得高高在上，還是想掌控主導權，所以等著看對方失態，自己冷冷在那觀望。有些人在床上，看對方這麼迷戀自己，就一副勝利者自我陶醉的微笑表情，這，真是教人齒冷啊。房中之事，不可以耍酷、不可以端架子的啦！

對了，外面奧修那一派，有一個字用得好！「投降（surrender）」！就是要**搶先全面認輸**：「你不想丟臉沒關係，我先丟爲敬！」不要在性行爲之中，還搞權力鬥爭的對抗嘛。

可是，人的「自我」是很要顧面子的，會怕：叫出聲音很沒形象、表現得很飢渴會被看不起、大笑很白痴不夠酷、硬不起來很丟臉……

所以就一而再、再而三地退回交感神經這邊來。可是，退回這邊會發生什麼問題？

交感神經的「假」勃起，是視覺或性幻想挑起的色欲、射精衝動，當男人開始進入性活動，而有能量交流的時候，**交感神經造成的假勃起是會掉下去的**，然後要等半個小時到一個小時之後，當對方感覺也對了，**副交感神經啟動的時候**，才會有**真正的勃起**。

可是，這個掉下去到再起來之間的一個小時，一般男人的面子，撐不住啊！所以他就很努力地要在他還能夠硬的時候把它趕快做完。**這是很可憐的一件事！**因爲這東西沒人教，一般普徧知識不足，明明一開始的假勃起掉下去是好事，可是現代的男人，就以爲「我陽痿了！我陽痿了！」而緊張兮兮。

馬王堆的《天下至道談》不就說「性這個東西是要學習的，人類出生之後只有吃飯跟呼吸不需要學，其他都是要學習的……」嗎？我現在愈來愈同意它這說法，因爲這個東西，如果沒有人教的話，我們現代人好像就只能一直卡在最前面那個最糟的地方，然後就再也跨不過去了。

當兩個人慢慢在床上相處，真的挑起這個能量的時候，就我的感知而言，後面的部分就是由「氣味的交流」接管了，人的身體啓動到什麼地步，會有不同的氣味釋放出來，告訴對方「我現在可以怎麼樣了」，那個交流已經非常不是視覺而是嗅覺的了。

那麼，現在的男生，當他只曉得停留在交感神經的世界作愛的時候，我就不得不說：真是醜態百出啊！因爲一旦觸及到好的、真正的性愛的時候，假的勃起會掉下去。所以現在很多男

生在爲了陽痿的問題困擾。陽痿這個問題，在臨床上看，大部分都是身體沒有問題的。

因爲從假的性進入真的性，它本來就是會撐不住的，要等下一個系統啓動才行。根本等不到下一個系統啓動，就在問「我爲什麼軟掉？爲什麼不行了？」，很多男生爲了不讓自己軟掉，就跑去吃威而鋼或是趕快做完；或是爲了讓那個部位硬一點，以一般我們說「忍尿」或是「忍大便」的動作來撐硬它，但那個動作又是**非常動用交感神經**的。

以動物而言，排泄、勃起是副交感神經，射精是交感神經，又如同野生動物頻道的畫面：羚羊撒尿到一半，獅子來了，趕快尿一憋逃命去也。用忍尿的用力方式，只能撐住假勃起，對房中之術的幫助是負面的。

也就是說，拼命地用交感神經撐住屬於交感神經的假勃起，好像深怕「最後一塊浮木也漂走了，自己就完蛋了」一樣，真是好可憐好可憐的性活動。

活在交感神經世界裡的人，偏偏又很急切地要證明自己是「行的」，所以就拼命想自己是不是應該要摸對方哪裡、哪裡是對方的性感帶……花招很多，但其實很可憐。因爲要花招、動腦筋：「我該怎麼做才對？我表現得好不好？」……這一連串作爲，都是交感神經這一邊的，都不是真正的性愛。一直擔心對方「舒不舒服？有沒有爽？」，真的是，好難看好可憐啊。刺激這個點那個點、摸這裡那裡會比較有感覺……這哪還叫「作愛」？這不是該叫作「北斗神拳」了嗎？

現在的男生爲了保住一塊錯誤的東西，已經費盡心機了，但是到頭來，我覺得還是很枉然，是一場空。

如果要我說現階段的結論，那就是：

各位男性同胞！如果你真的想要你的另一半有好日子過，請先學會放鬆、用副交感神經作愛，這樣我們的另一半才容易得到高潮。你愈刻意要怎樣，反而會把什麼都卡死！如果你真的無論怎樣都不曉得如何放鬆的話，那就麻煩你面朝上躺好，讓你的另一半坐上來幹你，就好好地「投降」吧，換對方來主導試試。這樣反而還有一線機會。不會就不會，不要裝會，不會修水管的老公，逞強硬修，弄得廚房變噴水池，最後還不是要打電話叫水電工來解決！

以這一點而言，我光說男人，好像也不公平哩？「矜持」這毛病，往往是女人比男人更嚴重的。而搞到後來，有時就會連帶到所謂「性冷感」的問題。真正屬於疾病範疇的冷感，今天姑且不論。但是，我們的身體，如果有什麼地方是被摸了會不舒服的、或是怕癢得不得了的，往往那裡就是有舊的情緒創傷堆積。如果在作愛的過程，我們就不要阻止對方的觸碰，而把那種很不好忍受的感覺大聲慘叫出來（俗稱『叫床』），甚至哭出來，這其實是一種清洗。一方面對心理健康好，另一方面，我們的身體會愈來愈活化，變得更容易得到快感。這種「療癒」、不要錢的心理成長工作坊，這麼划得來，爲什麼不要？可是，的確有人就是不喜歡自己如此失態的，但你要滅絕「失態」，就只好一世人都當個「滅絕師太」啦。

放下射精衝動

我講到這兒，是講到最低階的性活動。

如果我們能認識到性是有這樣的過程的，而且認識到「**女人慢熱、男人比女人更慢熱**」這件事，知道性到了某個階段其實都是女性在主導這一切，而男人願意放鬆讓女人主導這一切的時候，這個性才會開始進入一種……可以說好像在「玩」的感覺。

真正開始進入房中術的男生都會覺得：本來會想要發生性關係，是因爲有性的欲望、有射精的衝動，可是在這樣一種副交感神經的性愛之中，男生會體驗到：**射精的衝動愈來愈稀薄化**——玩得很開心，射精衝動倒是愈來愈稀薄——到最後，女生得到很多次性高潮，男生也覺得身心舒暢，但是他會發現：自己已經不想射精了。因爲他的神經、內分泌系統，已經轉化到另一個系統了。

所以，我們要再曉得第二件事：房中之術，是主張**男人作愛時「不必以射精來結束」**的。中階的房中之術，也可以說，就是要男人習慣於「不射精」這個觀念。

現代的很多男人，誤以爲「射精」就是性的最主要的快感來源，那是完全搞錯了。當今日的男人說：「作愛就是要有爽到！」他說的「爽」字的意思，多半只是指「射精」這一件事的幾

秒鐘，其他的快樂，現代的很多男人是根本不曉得的。

還有些性生活品質本來就還不錯的男人，明曉得自己變得不愛射精了，可是因爲缺乏這方面的知識，以爲「要射出來才對」，而強迫自己射精，這樣也很可惜。

可是，就是要不射精，全身的快感才會愈來愈大，**大到比射精的快感大很多**。現代人把男人的射精誤當作快感的頂點，反而讓人錯失了真正的快感。大約做幾次之中，偶而射精一次就可以了，並不需要次次都射精的。

但是請各位不要誤會一件事！我並不是說男人要「忍精」，用個什麼方法憋住不射！這個「不再想要射精」的狀態，必須是透過前面說的過程，自然而然達到的，才是這個學門的真傳。

那麼，藉著這樣完整的性愛，**讓男生不再有射精衝動**這件事，就是中國人認爲男人補益自己的一個方法，讓這個系統來**長養自己**。所以，從這個角度來看，大家有沒有發現，「調陰陽」這件事情，根本就不包含所謂「採陰補陽」這種內容？它只是兩個人彼此合作，讓彼此更健康的活動而已，根本無所謂「被採」或「被補」的受害者與加害者的關係，這是「雙贏」的關係，很正派的。

等到這個東西形成我們的一種新的習慣了，我們就會慢慢了解到，在日常生活之中，光是

散步、呼吸，也可以用同樣的要領，去把副交感神經這一邊啓動，不一定要藉由伴侶的幫忙。於是，日子愈過愈能放鬆，心情愈來愈好；而性欲，自然也就漸漸功成身退了。

我是覺得，如果一個人要打坐練氣什麼的，最好等到走到這一步了再練，這樣效率才高。不然你苦練幾個月累積的「功力」，發一頓脾氣、家人出個車禍，心一亂，就全滅了。

而熟悉房中術的人，就會發現自己在日常生活之中，幾乎是不會有「性幻想」的。原來科學家調查的「男人每多少秒就動一次淫念」這件事情，只發生在不會房中之術的可憐普羅大眾身上。

而，射精衝動沒有了，男人漸漸會變成一兩個月或更久才射精一次的生物，而這樣就身體而言，是很有補益的。道家所謂的「還精補腦」，讓身上的陽氣能發揮最好的功用、長養它自己，其實是人類本來就具有的很健康的生理機能。

房中術再走高一點，就變成內功、變成修道了。這些東西到底是不是人類所需要的？當然是人類所需要的！中國道家標準的人類叫作什麼？叫作「真」人。也就是說，中國道家認爲，一個人類，本來能發揮的力道應該不止這樣，這幾千年，人是因爲墮落了，所以很多能力都發揮不出來了，不然的話，「**真正的人類**」，照理說是沒有我執的，沒有我執的話，你的靈魂就可以隨時離體而出，或者是你可以看到人家內臟有什麼東西……所有的這些能力，人類本來是一開始就有的，練到「真人」境界，人才能彰顯出人類真正的能力、真正的存在價值。

所以道家對人的要求標準很高啦，要我們透過肉身的實踐來彰顯這些東西，認爲那個境界的人類，才是「夠格」的人類，我們現在都是假人，是受過污染、墮落的人類。

我們中國古時候會那麼重視七損八益的「調陰陽」，我想是因爲我們人類既然生到這個物質的世界了，那總是會有物質世界的煩惱：擔心沒錢、擔心家人生病……有很多事讓人憂愁的。當人有煩惱的時候，就一定會動用到交感神經，動用到交感神經以後，整個身體的功能就低落了、心理上的開心、幸福感也沒有了。於是，這個時候，就會需要一種方法，來幫我們的身心回復平衡。以人類先天來講，最容易完成這個平衡的就是「房中」。

因此中國人會講「床頭吵架、床尾和」，當房中處理得還不錯的時候，白天可能兩個人有摩擦，但愈摩擦就愈刺激交感神經，彼此之間的欲望就變得愈大，上床這件事也就更激情、更有感覺，而透過房中之事，讓兩個人交感神經的興奮平息下來，於是就變舒服了、變開心了、變健康了，而開始感激起對方的存在，一整天累積的怨氣也就消散了。

所以，這可能是處理所謂「家中人際關係」可以用的方式。其實很多事明明在床上可以簡單解決的，如果把這一塊跳過了，繞彎路來走的話，可能反而更辛苦。

我們不夠可愛，到不了房中術的彼岸

不過，從我剛剛講的內容裡，各位有沒有聽出一個「陷阱」？

——如果你發生關係的對象，你對他沒有那麼夠愛的時候，心情上到底撐不撐得住長達三小時到六小時的這個過程？

我現在對於人類，有時候會有這樣一種懷疑：會不會其實人與人之間彼此是不夠相愛的，所以才不想跟對方在床上耗三個小時？有沒有這樣的事情？

我覺得可能會有喔。

當我們彼此**並不覺得對方有這麼可愛**的時候，這件事就會傾向草草結束吧？

無論是男女，草草結束，都只是在交感神經的世界裡把興奮的體力損耗掉，實際上完全沒有平衡回來。草草結束的人，男方敗腎，女方鬱悶，交感神經的壓力不能夠得到紓解，反而還一直堆積，那，這個人會變成什麼樣的狀態？

交感神經的陰一直堆積，我們說「交感神經陰實」的人，是怎麼樣的人啊？

交感神經陰實的人，典型來講，大色魔是一種，好色得不得了；抵抗力很爛是一種；憂鬱

症也是交感神經陰實。其實還有很多人，要說是沮喪，他又不是憂鬱症的那種沮喪，可是他的人生好像只是一場空，該上班他也上班，沒有特別認真也沒有特別不認真，下了班回家就遙控器一按，坐在電視前面看到睡覺時間。這個人，說他沒有憂鬱症，我覺得他很憂鬱啊，人生已經到達「空」的境界，什麼都沒有了，活力、熱情都沒了。這樣的人現在蠻多的喔。

我們中國人的學問，如果不是回溯到那麼古老的房中術思考的話，現在的中國人就只是覺得「這個是色情啊、傷身啊、敗腎啊」。的確，目前很多人的性生活，就是活在傷身、敗腎之中，這沒有話講。當一個男人在一個性的過程裡的的確確感受到自己「變虛了、身體變爛了」，他要如何能夠去感謝他的另一半？他大概只會覺得他的另一半活在這個地球上，好像只是來剝削自己的榨汁女！如果我們能把這件事情好好地做完，我們大概會覺得另一半是自己的天使、女神吧？因爲得到不同的結果了，所以心情上完全不一樣了嘛！如果今天得到的結果是傷身敗腎，當然會覺得對方很討厭，但如果得到的結果是變得更健康、更開心、更有力量，爲什麼不感謝對方？

陽密乃固

最近這幾年，我倒是常有機會聽到有人說他在「**被性慾欺負**」：明明有正事要做，人生有重要的目標要實現，可是一直被淫念所打擾，一直要抽時間去找人上床、或著看色情片自慰……

要的目標要實現，可是一直被淫念所打擾，一直要抽時間去找人上床、或者看色情片自慰……生活被性這個東西佔用掉太多了。

這種事情，如果代換回中醫的語言，會是這樣子講：

中醫認爲呢，「**陽密乃固**」，人的陽氣、生命力如果越充實、密集的話，會越安穩，越凝聚，如果一個人的陽氣越虛，就越容易外浮、飄散，中醫的經典裡會說，「陽不密」的人會「**陽強**」，這個「強」字可不是什麼好的狀態，那是**虛性的亢奮**，就像氣虛的人，心跳會偏快、血壓會偏高，那都是代償反應。

以體質而言，陽虛的人反而容易上火、陽氣虛的人就很容易好色。

如果是每天要打很多次手槍或者天天都要打手槍的那種人，一旦他的陽氣多一些些，變成能夠凝聚的時侯，他會發現他的性欲全部沒有了。

這種理論，我從前沒覺得很重要，可是後來我認識的朋友、助教裡面，就有每天都要找人打炮的人，他們就抱怨說：「我每天都要花時間跟人上床，都不能做正事了。」那我就說：「不然你灸關元和絕骨。吃吃腎氣丸、四逆湯、真武湯（當年我還不會用『破交感神經陰實』的柴胡龍牡湯，只會用補陽藥。現在會了，就醫得更快了）。」他們灸了、吃了以後，就說：「原來我之前的性欲都是假的，越補越沒有！」那種性欲是陽氣要散掉時發生的現象。

陽氣如果很凝聚的話，中國人不是叫它「鉛」就是叫它「汞」，凡是凝聚的陽氣都是很重、很沉

穩的。像小孩子，陽氣密，氣往下沉，腳腿的能量多，走路都用跑的；等到人老了，陽虛了，就血壓高、頭發重，氣反而都浮上來了。

所以一個男人得糖尿病以前、陽氣要散之前，常會包二奶，之後才產生一連串的病變。如果你現在是那種每天很多很多性欲的人，那只是因爲你太虛了。而女人得糖尿病之前，常常是活在「只爲他人付出」之中，好像有**愛心過多症**，沒有辦法沉穩下來關心自己，那也是陽氣虛了，要散了。

如果一個男人的性欲變得很想射精、很容易射精，那是人虛了才會這樣；如果是一個女人作愛時很難有高潮，做完不覺得滿足，那也是人虛了。

在處理一個人的虛勞狀態的時候，比如說糖尿病、憂鬱症、焦慮、失眠……我也會建議這個人「不要常常洩精」，但是基本上是要用補陽藥、灸法來讓他「不要起性欲」比較要緊；要讓這個人先能夠意識到「驅策著他做這種事的性欲」的的確確在減低，才能夠請他節欲。我並不喜歡讓一個人虛著，而只叫他壓抑、節欲保命。因爲，一個很虛的人，只是壓抑的話，往往那個交感神經陰實會繼續堆積。於是，愈忍，反而更虛。如果是學中醫的，破陰實的用藥手法、補陽虛的用藥手法，都要會，才能處理得比較妥善。

像我這樣教了那些朋友、助教，我也會怕他變成「過得像是槁木死灰般的人生」，於是問他：「這樣子沒性欲，會不會感覺不好？」他們說：「不會不會！我現在過得很快樂，因爲我現在終於有時間做我該做的事了！」原來他們之前的性的感覺，好像是被逼成不得不做，打擾著他的生活、拖垮他

做我該做的事了！」原來他們之前的性的感覺，好像是被逼成不得不做，打擾著他的生活、拖垮他的人生規劃，已經被他的性欲驅策得很無奈了，所以能夠了脫這件事，反而是舒服。

各位也可以自己考慮一下，到底怎樣比較好？「被性慾欺負」，也可以是感覺很糟的事情，並不是真正的「活力」。在這種狀況之下，我們人類錯過了許多更重要的事情。

我們中醫的同業者，大多數都看得到「色欲傷身」的這一面，所以叫人要節欲，叫人不可「敗德傷命」；也有的人會說，性的損耗多了，人會變得「失志」，變成退縮型人格，窩在家裡當宅男腐女……這一類的說法，我不認爲那全是錯的；但我覺得要從兩個面來看：因爲我也常會看到，一個人是先失志、退縮了，變成阿宅族了，**然後**，才性欲大得不可收拾的。如果整個人格模式的問題沒有改變，光是壓抑性欲，就沒什麼用。

叫人禁欲養生的論點，也可以說是很不負責任的**謊言**，是一種實質上**很缺德**的作法。因爲，有的人，有宗教的信仰，對性有一種「潔癖」的態度，或者過著修行的生活，或者出家，這些人都是**主動堅決**不沾色情的人。照「禁欲養生」的理論，這些人就會是人類之中最健康的一群了吧？結果，恰恰相反！絕大多數都是身體**爛到爆**！

當此事實，還要叫人禁欲，就不知道這些人是什麼居心了？

素食者的房中問題

哦，對了，還有一件事，吃素的人，房中之術，一般而言，會變得比較難練。

本來我們說房中之術是要「拖得愈久愈好」，不吃肉的人，膽固醇不夠，的確在床上，很容易會就一直「溫溫的燃燒不起來」，也可以說是很能「拖」啦。但是，這種的「拖」，因爲是陽虛體質，到最後的最後，陽氣的原料不足，副交感神經還是沒有力道上來，變成以正面來說是並不黃色，以負面而言是悶悶地沒什麼快感，覺得這件事「蠻無聊的」；要我說的話，就是「太空虛了」的一種感覺。這樣的人，當然他本人也會覺得自己沒什麼性欲、很冷靜，但那往往並不是一種「超越」，而只是人虛，所以「沒力、無感」罷了。

如果你無論如何都一定要吃素的話，那至少要多吃堅果類、燒菜用椰子油、橄欖油，補充到一點膽固醇，那樣會好一點。不要太迷信豆類食品的營養價值，比較虛的人，你自己去照鏡子就知道：一喝豆漿，往往舌苔就變厚。以中醫來講是「積濕」，也可以說是「難消化、傷脾胃」。

整個消化功能（陽）都受損的時候，營養成分（陰）再好也沒有用啦。素食者，以補充蛋白質而言，反而是山藥、芡實之類的藥味做的「四神湯」，效果好，常常比豆漿好。豆漿是要在你確定「能夠好好消化它」的前提下，才對身體有好處的。

性能量發展的兩種可能

如果各位是有伴侶的人，我會覺得「房中」是一個相當需要完成的東西。

是，我剛剛也講啊，完成這個東西的過程裡，需要一個條件，就是這兩個人必須喜歡彼

如果各位是有伴侶的人，我會覺得「房中」是一個相當需要完成的東西。

但是，我剛剛也講啊，完成這個東西的過程裡，需要一個條件，就是這兩個人必須喜歡彼此喜歡得夠，這樣才能共處三個小時**以上**。

如果做不到，其中的問題，簡單來講，就是：我們現代人，大多是**「可愛度」不夠**的人。

什麼叫可愛度？比方說平常在家裡，喜歡狗的人摸摸狗、喜歡貓的人抱抱貓，在玩狗或玩貓的時候，在家逗著逗著、玩著玩著，如果沒什麼其他特別的事情必須做的話，一玩下去兩個小時就過去了對不對？我就覺得，現代人逗貓、逗狗，玩兩個小時沒問題，要跟另一半玩兩個小時就不行了……這很奇怪啊，人跟貓或狗比，到底輸在哪裡？

就輸在不夠可愛嘛。

你知道人類是多麼地「不可愛」嗎？在你跟他纏綿的兩個鐘頭裡面，你會覺得：「這個人越看越不可愛，就是不夠可愛，人類真的不夠可愛！」你跟他閒聊兩句，會發現：「人生觀理念不合！」等等等等的問題會發生。

當我們跟某個人熟到一個程度之後，往往還真的沒有辦法像抱一隻貓咪一樣，兩三個鐘頭還覺得對方可愛。這樣子，我們還能夠愈做愈覺得對方好可愛、越看越可愛，看到你全身都燃燒起來，跟對方能量相通，有一種很大的感動和感激，變成一種非常健康的性嗎？

我們能嗎？你覺得我們能嗎？真正的健康的性，要找到契合的人非常地不容易，那不是什麼約人打炮可以很容易遇到的事情。

我其實贊成一種做法：兩個人認識，彼此也有好感了，性關係發生就發生了，其間謹守這三至五至的原則，如果發現上了床之後拖了兩個鐘頭，居然……兩個人到最後都沒感覺！那就彼此說「對不起，搞錯了」，交換「好人卡」，做普通朋友就好了。可是一般走到那一步的時候，都已經退不開了，因爲我們是右派社會，到那地步你就會覺得說「我應該負責任」了。但是「說對不起、交換好人卡」，或許才是傷害最小的方法。

那如果兩個小時之後還有感覺的話呢？那就繼續進入真正的性，練到在一起就覺得全身細胞都在燃燒、覺得萬分幸福的時候，那樣子大概可以做到六個小時吧？做到那個地步的話，你就會發現，大概連續四個月到八個月之間你都不會再想到性。你的能量已經轉到別的地方去了，已經進入其他的境界了。

在床上要練成以上這些，人類必須先具備「可愛」的特質。

講更白一點，就是「**在這個人身邊不會有壓力**」的特質。

可是這年頭啊，「可愛」的人愈來愈不好找了，相反地，修成「性感」的人倒是愈來愈多了。

性感跟可愛這兩個議題，其實有點好笑：我們現在一般都覺得「性感的人是贏家」對不對？

所以大家要去健身房，努力鍛鍊身材、讓自己變苗條……可是**在房中術的世界裡，性感的人是大輸家**。爲什麼？因爲性感這個東西，是會刺激對方**趕快把它結束**的。

也就是性感會刺激對方的射精衝動，而射精衝動會導引到「性愛變短」的這個結果上的。可是，爲什麼明明性感的人是大輸家，我們現在的人都喜歡追求性感？

而在床上，如果要當一個大贏家的話，我們就必須至少要有家裡的小貓、小狗的可愛度才行。那麼，請問各位啊，你們有自信做得到嗎？

「性感」與「可愛」這件事情，關係到人類生命能量在發展方式上的「選擇」。

如果我們說人來到這個地球上，是帶著一種生命能等待我們去把它發展出來的：這個很基本的生命能裡面有一部分，我們姑且稱它爲「性能量」好了，古代的醫家、道家來看的話，都會覺得性能量，是人類用來得到健康的一個東西；甚至是人類用來得到「修道的資格」的一個東西，因爲我們必須要藉著這個東西讓自己踏入副交感神經的世界，然後我們才能熟悉怎樣放鬆、怎樣不煩惱，以**積蓄陽氣**……所有修道最基礎的條件都是在這裡完成的。

性，在太古時代的經典裡，是那麼好的一個東西，是一個上天給我們的，功能這麼好的結構，可是我們現代人把它搞壞了。

中國人修道的世界，其實就是**陰跟陽的大戰爭**，我們會希望：陽的世界，可以打敗陰的世

界……但現在的人大概都是陰打敗陽，這是比較可憐的。

當我們的性能量要開發出來的時候，會有兩種發展的可能性：

性能量，往**陰**的方向發展成**性感**的，或是往**陽**的方向發展成**可愛**的。

所以我們人類活在地球上，不要說是房中之事了，一個人的一生，能不能完成靈魂的成長，也關係到「性感」跟「可愛」這兩個東西的選擇。

一個人如果一向都是活在焦慮、緊張、煩惱、被恐懼支配的型態下，他在選擇能量的發展方向時，多半會**選擇有形的東西**，也就是選擇「性感」。

什麼叫「性感」？那並不是一個人的「美醜」。而是，一般人在觀念上，會受到他那個時代的思潮的影響，而有一種「怎樣怎樣的人會比較有吸引力」的觀念。而如果一個人，努力去做到「樣板印象」（stereotype）所給的「範型」，好讓自己的談吐、風度、樣貌身材，都能夠吸引他人，這樣子叫作「性感」的追求。也就是「刻意演出的吸引力」。

因爲我們現在都是活在陽虛陰實的世界，所以大家可能都會覺得自己如果是性感的，就能怎麼樣怎麼樣……性感好像是很有價值的，能讓人羨慕。但是如果是「可愛」的話，是不是就會可憐沒人愛？所以，可愛，對今天的人類來講，好像不是非常地有意義。

可是，性感跟可愛的選擇，我舉幾個例子來講：一百年前，有一個英國的作家，勞倫斯（*D.H.*

Lawrence），他曾經寫過一篇文章叫作〈Sex Versus Loveliness〉，就是〈性 vs 可愛〉，他很努力地想要碰觸這個議題，以他那個時代來講，他能講到這樣，已經非常不簡單了，因爲這個東西非

Lawrence），他曾經寫過一篇文章叫作〈Sex Versus Loveliness〉，就是〈性 vs 可愛〉，他很努力地想要碰觸這個議題，以他那個時代來講，他能講到這樣，已經非常不簡單了，因爲這個東西非常難講，稍微不注意就會講偏掉。他的文章裡的一些例子，我覺得蠻容易親近。

我想，大家心目中都有性感的典型，當這個「範型」出現在我們面前的時候，我們在跟這個人互動的時候，是一種怎麼樣的感覺？

當我們在跟一個性感的人互動的時候，我們的**交感神經**，會被我們覺得性感的那一方所支配，那是一種什麼樣的感覺？性感這個東西，講白了，就是那個人「**能夠讓我們害怕的力量**」。我們遇到一個性感的人，感覺是「我們被迷住了、電到了，然後心中小鹿亂撞」對不對？我們多半用一種比較正面的角度在解釋這些感覺的。可是，當我們看到自己跟這個人的互動，我們卻又會發現：「這個人提出的要求明明不太合理，怎麼我們好像也願意妥協，去接受他的要求？」「他明明沒有對我們做出什麼好的事情，爲什麼我們變得好努力地在獻殷勤？還幫他打電話叫計程車？」

當我們跟一個性感的人相處的時候，會「多出」這些反應。爲什麼我們跟他相處的時候，突然間多出了這些「討好」的動作？其實很簡單，因爲性感這個東西，它**丟給對方的訊息**是什麼呢？是「我比你有吸引力，所以我有權力討厭你、看不起你」。

於是，當一個人受到對方的「性感」的影響的時候，他會做出一連串「怕被對方討厭」的

行為：所謂「心中小鹿亂撞」也就是「患得患失」，是一種「怕」。

而交感神經的這種緊張，剛好每每又會連結到「性欲」的感受。一個你不喜歡的東西讓你「怕」，你不會對它「起性欲」；但是，被一個「你自以為」他吸引到你、令你欽羨的人挑起你的「怕」，性欲就上來了。而因為在和他的互動過程中，他一直在令你怕，交感神經繼續增幅，那個性欲的飢渴感就一直增加，直到患得患失的感覺令你慌到不知如何是好，有些人就會把這種感覺當作是「墜入情網」、「愛上某個人」。

當然，並不是所有的愛情都只有這個來路，我也不要把人類的感情抹黑成這樣。只是，這樣的一種機轉，我們也曉得一下。

也就是說，性感的能量，以動力的角度來講，跟可愛的能量，是相反的。它是以恐懼來支配對方。當然，他採取的方式，是讓自己的身材或是樣貌，成為對方心目中完美或優勢的形象，來利用對方本來就有的自卑意識把他踩下去。當我們把自己的外貌打造成對方心目中的優勢形象的時候，其實在人類的意識世界，會刺激交感神經，產生「怕」的反應。當對方的外貌、舉止看起來很完美、像電影明星的標準一樣，自然而然地就會產生這種「對權威角色的屈服」。

而且「性感」這個東西，並不是純粹肉體上的特質；在同樣長相、個性的條件下，一個人「成功、有錢」往往會比較「性感」。

性感所帶來的優勢：控制權，這是典型的交感神經要的東西。純陰無陽啊。

性感所帶來的優勢：控制權，這是典型的交感神經要的東西。純陰無陽啊。

前兩天，聽到丁助教和我姪女去約會，到「哞哞天國」吃壽喜燒吃到飽，遇到「白菜王子」的故事。他們的講法，倒是很露骨：

「叔叔、叔叔，我們在哞哞，遇到一個長得好帥好帥的侍應員哦！他帥到隔壁桌的女生還拉他合照留念哩！」

「……那個人，是推菜車來問我們要什麼菜的。我們是學中醫的，青菜也不是吃得那麼多，可是，他問我們『要不要加白菜？』時，我們都不敢拒絕耶！結果就一直點一直點白菜……到後來都吃傷了！」

「等一下等一下……丁助教不是男生嗎？妳淪陷也就算了，怎麼他也抵不住啊？」

「叔叔，你不曉得，那個白菜王子帥得可厲害了！男生也會被壓倒的！」

「……結果，到最後，他要上那個冰甜點的時候，我們實在不能再吃生冷了，卯足了全力，跟他講：『甜點……我們……不．用．了。』嘩，那個當下，他那表情可臭了，臉一下子垮下來！他大概沒有想到最後我們還有力道逆他吧？」

白痴白痴生活小故事一則。不過，這個故事也讓我們看得出來，一個性感的人，在權力上是握有如何的優勢的。

不過，握有優勢，並不等於握有幸福哦。再性感的女明星，結了婚，欠揍的人還是就被老公揍下去了。性感只能幫助你「吸引到一個人」，吸引到之後，天堂地獄，還是看你的爲人，看我們「陽」的部分。

人類的學歷文憑也是一樣啊，它會對你的「第一份工作的頭三天之內」有用，之後就什麼都原形畢露了，什麼也要看實力、爲人，學歷幫不到我們的。

文憑也好，性感也好，都是有形的世界、陰的世界的東西，所以現在人都很執著這一類的東西。但這些是不是很有用？我就說：都是可有可無的東西啦。這種**效能立刻就會貶值、過期的商品**，我怎麼肯花大把光陰去製造、維護它？於我而言，有形的東西和無形的東西，到頭來，還是選擇無形的東西比較保險。

相反地，如果我們遇到的，是一個可愛的對象呢？

或者說，人要怎樣才能選擇可愛的能量呢？

其實，可愛，在現在的社會，不見得能像性感的人一樣可以撈到那麼多便宜，性感的人無論是男的還是女的，走到哪裡都很威風啊，因爲大家都變得慌慌張張地要巴結討好他。

可是，可愛的人的存在，是什麼樣子呢？比如說，我曾經遇過某個餐廳的店員小姐、或者是某個租書店的小姐很可愛，胖胖的說不上性感，但我覺得她很可愛。有一個可愛的店員在那裡，其實整間店都[illegible]會讓人覺得很放鬆、舒服、窩心。

裡，其實整間店都「得救了」，因爲那間店的氣氛，就會很好，會讓人覺得很放鬆、舒服、窩心。這個可愛的人，不見得對我們很客氣、殷勤，可能只是把我們當哥兒們、當朋友，可是那整個過程，會讓我們覺得很放鬆，而且是很溫暖的。

性感的人好像是「你要討好我討好得夠了，我才會給你一點甜頭」這樣的感覺。抓著什麼東西在勒索一樣。

而可愛的話，就是：不論你有沒有討好我，這些舒服的感覺我就已經分享給你了。

勞倫斯在〈性 vs.可愛〉這篇文章中舉的例子是說，如果一個老闆，他的女秘書，具有「可愛」的性能量，那麼這個老闆，就會被這個能量引燃生命的熱情，而工作的時候很認真、很開心。所以可愛的女秘書，對人類的經濟發展，是很有貢獻的！就算是花瓶，也是實質有用的花瓶。他認爲，可愛，是一種「正義的」性能量。

可是，勞倫斯也感慨，近代的人，大多喜歡選擇「邪惡的」性能量，也就是「性感」：用性能量來弄權、控制人，搞得自己和別人都緊張兮兮、生機斷絕！

不曉得在各位心目中，能夠相處一輩子的伴侶，是一個怎樣的人？我想大家要的都不盡相同。不過，於我而言，觀念、思考上能溝通，志同道合等等，固然是重要，但是，現在的我，心中條件設定的第一順位，是「相處起來能夠『放鬆』」。如果是一輩子生活在同一個屋簷下的

人——我也不要貪心，不會非要什麼「靈魂伴侶」不可了——但是，如果相處起來是會累積壓力的對象，那我才不要！

我想，各位想想自己的家人，大概都多少能夠明白，「無法放鬆」的關係帶給我們的是怎樣的一種重擔。

即使是所謂的「相愛」，如果那是一種彼此製造壓力的關係，活在其中仍是痛苦的。

家人的「關心」，往往也是壓力很大的東西。我們雖不好意思說那是錯的，但，就是舒服不起來。

甚至有時候，我們心情不好、遇到困難，會想找個人說說，我們會找的對象，不見得會是那個最愛我們、最關心我們的人。俗話說「小孩闖了禍，父母總是最後一個知道的」，那就是因爲，所謂的傾聽者，他愈不起情緒，我們愈能好好地把心情整理出來；他不批判，我們才容易作內省。如果他急著作道德判斷、給意見，我們反而會整個卡住，看著他的臉色，而小心翼翼地調整自己的發言，根本也沒時間反省自己了。

而「能夠放鬆」的關係，也是要兩個「可愛」的人才能創造出來的。

「性感」的人，相處起來，蠻會讓人緊張的哦。

人為什麼會不可愛

人類的性能量，有發展成「性感」跟「可愛」這兩路的可能性，只是我們現在的人因爲習

人類的性能量，有發展成「性感」跟「可愛」這兩路的可能性，只是我們現在的人因爲習慣活在交感神經的世界，所以多半追求的都是性感。但是，很可惜的是，房中之術的大贏家，必須具備可愛的特質；甚至可以說，可愛的特質，是修練房中術的基礎，也是我所知道的各種修行的基礎。

怎麼講呢？如果我們家裡有一個小孩子，我們有沒有想過，一個小孩是從什麼時候開始變得**不可愛**的啊？

就是當他開始有心眼兒的時候，開始有心機的時候嘛。

什麼是心機？就是當人的行爲開始受恐懼支配的時候，他的整套行爲模式就沒有辦法可愛了——打破了花瓶，會假裝不曉得這回事——當人類開始被交感神經那套系統抓住，失去天真的時候，人就沒有辦法可愛了。這個東西是要在生活之中練成的，不可能只靠在床上來練成。「可愛」的能量，必須要在生活之中都不受恐懼、顧慮支配我們的行爲，才能產生出來——注意哦，我是說「**行為**」，不是說心情，心情上你可以繼續怕沒關係，但行爲上要硬著去面對——。這是相當相當困難的議題。

「性與可愛」這個議題，在《莊子》這本書裡面，都還放在內七篇的第五篇，算是比較高段的課程，不是第一篇就拿出來講的東西。

《莊子》把這個議題解釋得很單純，不過這個單純，單純得……真是漂亮！我覺得我讀過的

所有書裡面，再也沒有人講得像《莊子》那麼好了。這個第五篇〈德充符〉它說什麼呢？

它講某個地方有一個醜八怪，長得是奇醜無比，可是他身邊聚集了好多好多人，都喜歡跟在他身邊，這件事情就引起了當時補教界大老孔子的注意，因爲孔子教書精采、臺風穩健、渡化無數眾生，所以有很多人在跟他學習，但孔子發現有個人在那裡，什麼事也沒做，結果跟在他身邊的人，竟不比跟在自己身邊的人少？孔子能夠吸引學生，那是有具體的理由的，而那個醜八怪，吸引一大群人，是沒道理的。他的魅力究竟從何而來？

孔子是那種會教你很多東西，讓你的心靈覺得有所收穫的；可是呢，這個醜八怪根本沒在教人什麼東西，跟他聊天，他也好像沒有什麼回答，虛應兩聲而已，這些人就那樣跑到他身邊待著，回家時就覺得開心得不得了，好像空著肚子來、飽著肚子回去一樣，只要待在他身邊就很高興了。

然後呢，還有一堆女孩子，排著隊、拿號碼牌等著要嫁給他，那些女孩子的父母就問那些女孩子「爲什麼已經有這麼多女孩子在排隊了妳還要排？」，女孩子還會說：「不行，我寧願當他的小老婆，也不要當達官貴人的大老婆！」那些女孩子看到那個醜八怪，就好像終於吃到茹絲葵牛排一樣，覺得家裡的陽春麵再也吃不下去啦。這個人在《莊子》裡面被寫得好像什麼魔教一樣。——當然這都是寓言故事、象徵物的講法。……而且我好像把兩則故事內容混到一起了哦？

爲什麼一個人的肉體有這麼多的殘缺，還是有那麼多人喜歡他？

最後莊子就解釋說：其實很簡單，當一個人的生命不再受恐懼支配的時候，就會有這種「教級群眾魅力（*charisma*）」的現象出現。

爲什麼一個人的肉體有這麼多的殘缺，還是有那麼多人喜歡他？

最後莊子就解釋說：其實很簡單，當一個人的生命不再受恐懼支配的時候，就會有這種「教組級群眾魅力（charisma）」的現象出現。

用我的話來轉譯的話，就是：當一個人的生命不受恐懼支配時，他的神經系統會自然而然安穩於副交感神經，這種副交感神經的系統散發出來的能量——也不曉得這該叫作氣味還是波動還是磁場——叫作「可愛」的能量，那個東西的威力是無敵的。

我這陣子的確有遇到一些人，長得不漂亮，身材、樣貌的確都不是多好的，可是，我在他們身邊，待幾個小時相處下來就覺得很開心，要回家了還捨不得說再見，這樣的人還是有的。不用講到性，人類這樣的特質還是有的。只是，對於「可愛」這種特質，我們大多視而不見，我們大多不覺得那有什麼價值。

現代人在唯物觀點支配下的性生活

當人類的生活方式，已經退化到使人類不能夠再「可愛」的時候，人類在性方面的代償反應，就會變成企圖藉「性感」來掙扎。可是，在性感的世界，性活動的主軸，總會停留在「討好」與「被討好」的權力結構上，停留在「射精衝動」上。而這樣子，在性活動之中的雙方，都還是在交感神經的「陰」的世界運作，走不出這個牢籠。

前面都在說男人，如果是女人受到「性感」的力量支配，那當然不會是「射精衝動」了。如果是女人的話，當她在跟「性感」卻「不可愛」的對象上床的時候，比較可能的狀態是：呼吸會變淺，會喘；而前戲的部分會感到非常興奮，可是不曉得爲什麼，好像是一下子燒過頭了，真正在做的時候，高潮變得很難發生，一直有一種「哪裡癢著，卻搔不到」的感覺，說是愈做愈餓也對，說是愈餓愈心急也對，會有一種不耐煩的怒氣或緊張感上來。總之就是會變成「不能夠放鬆」的結果；或者也可以說是「原本以爲可以吃到大餐，結果吃了之後，才發覺沒什麼飽足感」的一趟失望之旅。

前陣子好像有一個什麼「東方女人的性生活滿意度」的調查，那個結果，讓我感到：即使是現在這種號稱比較「解放」的年代，女人，還是活得很可憐！現在的女人，竟然有很多人，在性的滿意度方面，評估的標準，是男人的「尺寸」大不大、作愛時的G點刺激夠不夠……這些內容，顯示出這些現代女性，也被框死在交感神經的世界了。

如果真的用副交感神經作愛的話，尺寸根本不重要，刺激哪個點也沒有意義。因爲當神經系統對了、男人能夠放鬆、身上發出的氣味對了的時候，女人的高潮自然就會一波接著一波的一直來的。

一定是核心的部分壞掉了，女人才會退而求其次地，變成以「陰」的世界的「性感指標」、「肉體刺激」作爲評估標準。所謂「解放」的結果，原來只是從這一坑爬出來，換作掉進另一坑

而已。

定義「逍遙」：以靈魂人的立場過肉身人的一生

那麼，最要緊的，人類「可愛」的特質，到底要怎麼開發？

最籠統的講法，就是生活之中一舉一動都不要受恐懼的支配。可是呢，所謂的不要被恐懼支配，其實是一個很大條的議題。上過我《莊子》班的同學就會知道，我們僅是講不要被恐懼支配的一個面向，一個〈漁父篇〉就不知道教掉多少堂課，這是一個很麻煩的主題。所以在這裡要講這些東西，其實是很不自量力的，因爲它的確不是簡單可以處理完的東西。

但我們如果跳過《莊子》講的所有不受恐懼支配的具體修練內容的話，我想，倒是可以從哲學的層面，來談道家對這整件事情的「設定」。

「《老子》的道家」我不敢講，因爲老子講出來的話太少了，他給我們的情報不足，乃至於不足以讓我們能夠推測到「他到底要講的是什麼東西」。但是因爲莊子比較大方，他講得比較多，所以或許從莊子講的話，我們可以看出一些端倪。

那麼，莊子講了什麼東西呢？

各位有沒有聽過《莊子》這本書是要教人「逍遙」的？那，請問各位，「逍遙」是什麼？

一般人對於逍遙的感覺可能是自在、自由、開心叫作逍遙，可是如果比較仔細研究《莊子》這本書裡面所有的象徵物，也就是文字上面的排比的話，會發現一件事情，就是乍看之下是擺明「不會提到另一個世界」的《莊子》……

> ——《莊子》這本書有一個基本的規矩：他不會告訴你死後的世界有什麼，或是你出生以前在哪裡？幹什麼？這些東西莊子都不會寫。我覺得在道家的世界，這個規矩會存在，是因為莊子他在第二篇〈齊物論〉有一個很清楚的觀點是「人不要害怕自己的未知」：我現在活著，你如果問我我前世在哪裡？不知道；問我我死後會去哪裡？不知道。這些都是人總要面對到的未知，道家希望人要有面對未知的勇氣，不知道就要能夠承認自己的不知道。在道家這種嚴格的要求之下，就算道家真的有人有神通或領悟到「那個世界」是什麼，他也不能說。為什麼？因為道家的規矩是，如果不是對方自己領悟的，你提早告訴他，讓他把這個畫面抓住，變成一種「宗教信仰」的話，那個人已經敗給他的對未知的恐懼了，一旦說出口，就等於包庇了那個人的恐懼。因此，連「宗教」這整件事情，在道家都是不允許的。因為，宗教，代表人類害怕自己的不知道，所以要相信個什麼東西來填塞那個不安心，宗教是心靈的麻藥。——

……因為這樣的規矩，道家的經典是不會直接講到生前死後之類的事情的。可是，雖然不直接講到，莊子卻一而再、再而三地用一些象徵物來「暗喻」這些事情。

他好像覺得：人類這個生物，其實在看不到的世界的存在是比較大的——那個世界，我也

不知道要說是靈魂的世界還是能量的世界——而在我們這個物質世界的存在是比較小的。道家的觀點是這樣。整個道家關於「逍遙」的追尋，就是希望一個人的生命狀態，是**以靈魂人的立場，來活地球人的一生**，這稱之為逍遙。而要如何透過生活中的鍛鍊，去複製出這樣一種高次元的「自我認知」（Identity），比較是《莊子》這本書所有的修練內容。

如果說一個人比較完整的生命，果真是存在於另外一個世界的話，我們來地球一趟，就好像是來做功課、學習的對不對？——當然，這只是一個概念，我不敢說是絕對——當一個人從另外一個世界已經來過地球很多次了，他可能某輩子是廚師、某輩子是畫家……這個靈魂所具備的才能、經驗，是很多次的「一生」的總合，那麼，這個「比較完整的自己」，看待「活在地球上的自己」的這一輩子，會覺得這一輩子的自己像什麼東西？可能會覺得：那好像只是一個不完整的，只是花永恆的時間中的幾十年、一百年去扮演的一個角色而已吧。

所以在道家的「逍遙思想」裡面所畫出來的畫面，很像是「原來我們地球人的一生，只是更高世界的真正的我，在打電動遊戲的時候，所扮演的一個角色」。就像今日角色扮演的線上遊戲，如果我們選擇的角色是一個勇者，那麼我們遇到危機的時候就會勇於克服、不會逃避；遇到大魔王的時候也會全力把他打倒……這樣才能得到比較多的經驗值、分數嘛。可是，一個人能夠那麼勇敢地去闖關打敗大魔王拿寶藏，那是因為這個玩家是**坐在電腦外面的人**，所以能夠

那麼超然而勇敢。如果他的角色被大魔王砍死了，那也只是 Game Over，有空再復活、重新來過而已嘛。不會有人玩線上遊戲時，還會希望都不要遇到難關、不要遇上敵人的吧？那多無聊！

《莊子》這本書賊的地方就在於：其實我們每一個人的真實的自己，都是這個世界以外的那個玩家，我們每個人都只是被放進物質世界來扮演一段時間的某個角色而已。所以我們這個角色，如果要幫我們的本體賺到最高的分數的話，我們就要不怕困難、打敗大魔王。

可是，如果我是用**「活在物質世界的人類」的自我認知**來過日子，也就是認爲「這個肉身人就是全部的我」的話，那我怎麼敢去打敗大魔王？不會想要賺什麼經驗值，也不會想要遇到難關，只要「平安，有錢」就好了。

所以《莊子》基本上是有某種類似這樣的假設：一個人，是百分之四的肉體人加上百分之九十六的靈魂人，才是一個完整的人（如果科學家所計算出來的這個宇宙比例是真的的話），那我們活在這個地球上，是不是就應該要很勇敢？在意的事不是安穩、有錢，而是「我們這一趟人生能讓自己的精神進步多少？」——會是這樣的一種觀點。

如果我們果真是活在這種觀點，所謂的逍遙，就好像是浮在這個世界之上，看著下面的世界（『逍遙』這個詞，原來講的就是在河上泛舟，坐在船上看著船下的水波、旁邊的景色，覺得很超然。）……這個詞用在《莊子》這本書裡面，就是在說我們的自我認知、自我設定，應該

是在一個更高的地方，在地球上就要以一個更高層次的自我來過自己的一生。可是，當我們只承認這百分之四的自己的時候，以肉體人的自我認知活在地球上的時候，那就會完全陷在交感神經這個系統裡面了。

因爲，當我們認爲肉體的自己是唯一的自己的時候，能不怕嗎？沒有錢怎麼行、沒有車怎麼行、沒有房子怎麼行、沒面子怎麼行？這個物質世界的一切，都能讓我們緊張擔憂。

因此，如果要說，講道家的修道爲什麼要引述到自律神經系統，主要就是，當人愈動到交感神經這一邊的系統（system）時候，人的自我認知就會**愈被陷在這個有形的世界的框框裡面**。當人開始長養出副交感神經這個系統的時候，人就會愈來愈有勇氣去面對生活中的難關、發揮自己的創造力、潛力。當一個人真的不被恐懼支配的時候，地球上的一生，就好像突破難關、拿到寶藏、打敗大魔王等等的一場很過癮的電動遊戲一樣。

當真的能做到這樣的時候，遇到快樂或是不快樂、順境或是逆境之中，都能夠感受到自己好像是一個玩家，在很開心地打著這個線上遊戲的時候，莊子的「逍遙」後面還跟著**一個字**，那個字到這個時候才會出來，就是「**遊**」這個字。

「遊」就是「玩」。

莊子的「逍遙遊」就是說，唯有恢復了靈魂人的自我，人才能活成一種「在地球上『玩』

的感覺」。不然的話，這輩子的每一件事都是很沉重的，沒有辦法有玩的感覺。

所以，道家所說的「逍遙遊」這三個字，如果拿到別的宗教去對照看的話，那叫作「開悟」吧？「回復靈魂世界的真身」，那是「開悟」耶！嚇死人了對不對？莊子隨便寫一本兒童故事書，就要我們每個人都要開悟？

很多中國的古經典，尤其是像道家這種嚴格的學門，他們的假設就是：「如果這個世界真的是這樣一個比例的存在，陽比陰大，那麼，交感神經那一塊4％的陰，就不該是主導我們生命的東西，人一定要想辦法擺脫那4％的控制。」

《莊子》一書之中的陰陽大戰

追求相對與追求絕對

前面，大約跟大家講了一點《莊子》裡的「逍遙」是什麼東西，而我也說，中國人的修道追求，就是要讓自己的生命狀態往「陽」的方向發展。

我平常教《莊子》課的時候，教得是非常之慢的，光是〈內七篇〉就可以拖足三個學期。但是，如果就以「陰．陽」的角度來看，或許可以用一個比較簡短的方式，來讓大家曉得一下，在道家的眼中，人的一生，「陰」與「陽」是如何在交戰的。

不是一般所說的「善」、「惡」哦，而是「陰」、「陽」！

比如說《莊子》第一篇的〈逍遙遊〉，它同我們講了，人生的價值、觀念，可以分爲「陰」的「相對境界」，和「陽」的「絕對境界」。

在「陰」的世界，比如說我們所活的這個地球，這個有形的物質世界，大家的「好、壞」都是相對的，都是「比較」出來的。比如說有人說：「我這個人脾氣很好。」這並不是一個「絕對」的陳述，並不代表他從出生到死都沒有生過氣，他只是認爲他「比」他覺得的某個或某幾

個別人的脾氣好而已。如果你要說「我很有愛心」，我也可以反問你：「你是跟誰比？」大家各自的標準，其實設定得都不一樣，所以，今天心理學上講的「自我價值」（self-esteem），在《莊子》來講，根本是個笑話。

班上功課最好的那幾個，常覺得自己很笨，不用功不行；吊車尾的那幾個，倒常常是目空一切，總覺得自己很行。「覺得自己是好的」怎麼會是比較健康的心理狀態？**標準設得越低，自我價值就越高！**道德觀淪落到禽獸不如的時候，人人都覺得自己善良得像佛菩薩一樣！

在相對的世界，你可以追求比別人賺更多錢、活得更久、更能幹、更用功……這沒什麼不好，只是終歸是「相對」的而已。有錢「比沒錢」幸福，但不是「絕對」會幸福；健康「比生病」幸福，也不是「絕對」會幸福；聰明也是、身高也是……

而《莊子》所推薦的，是一種「絕對境界」的價值觀，「陽」的世界的觀點。

當然，最高境界，就是剛剛講的「逍遙」，你根本已經以靈魂人的自我在過日子了。

而在到達逍遙境界之前，還有兩步基礎層次，是屬於《莊子》所承認的絕對境界。

第一階，是所謂「情緒獨立」境界。你的心情，不受周遭人的控制，不看他人的臉色過日子，讓自己處在一個不被「他人」打擾的狀況。我的經驗是人得先做到這樣，才有機會聽見自己內在的聲音，才有機會發現自己真正「愛」的是什麼。不然，只是旁人的意見拖著我們走，

我們往往做很多以爲是「正確」的決定，

我們往往做很多以為是「正確」的決定，卻活得很空虛鬱悶、不開心，事實上就是窩囊在「妥協」之中了。

而第二階，所謂的「藝道達人」境界。當我們達成了第一階，我們有機會做出自己真心想要的選擇了，那麼，在自己選擇的道路上，我們就要不斷精進自己，讓自己的「功力」不斷提昇。所謂「功力」，並不是要練什麼氣功才算；而是一個人的心力、精神能量的強度，其實是可以清楚呈現在專業素養上的。心力如果能不斷進步，那一個人一定活得很開心，即使自己也不認為自己在修什麼道，但「心力的進步」，的確就是「修道」的目標啊。《莊子》比較贊成我們以這樣的途徑去逼近（approach）「逍遙」，走專業人的「達人」之路，而不是特別有什麼修行法的出世之路。

瓦解「辯論的頭腦」

到了《莊子》的第二篇〈齊物論〉就說，一個人的頭腦，如果是一個「辯論型」的頭腦（《莊子》稱之為『是非』），那就屬「陰」，會很慘。

因為一個辯論的頭腦，甚至說人類會形成「觀念」、「信仰」這類東西，基本上就是**對「我不知道」的種種有所恐懼**，然後被這個恐懼支配，而去「否定」自己所不知道的種種，最後產生出來的東西。

講話一定不可以講輸啦，和別人意見不同時就覺得「我一定是對的，你一定是錯的」而努力勸對方「向善」啦……。這些都是辯論的頭腦的所作所爲。

那麼，各位可能會想問：「爲什麼辯論的頭腦是『陰』的，是不好的？」

就基本定義來說，因爲「我不曉得的事都一律否定」，是「對未知的恐懼」的產物，是**恐懼**支配下的東西，所以是「陰」，不是陽。

如果用左腦（陰）右腦（陽）來談的話，右腦功能殘障的人，就會被左腦的邏輯推論拖著走，但是，**不會去確認那是不是事實**，於是就「辯」得起來，只要「他覺得」是怎樣，就會不斷自我合理化，以便把「他覺得是怎樣」的內容拗成是「真理」；如果一個人是右腦功能好好的，對於「我覺得……」這種內容，他會立刻先警覺：「會說『我覺得』，就是『其實我不知道真相』！」，然後開始去找真相；若是一輩子找不著真相，他也就懸而未決一輩子，他不會辯。

現在的人類，是多麼沒有辦法面對「未知」？

關於這件事，曾經有一個教「創造張力」的老師，叫作 Robert Fritz，他在上課的時候就做過一個實驗給他的學生看：他跟他的教師們，去一個工作坊 Workshop 上課，從早到晚七堂課，他就在桌上放一壺水，桌上放七個杯子，然後，第一堂課進去以後，把一個杯子倒滿，然後放

下壺，杯子的水放著，走掉。然後第二個老師來上第二堂課，也倒滿一個杯子，然後放下，然後走掉。然後到了那天上課結束時，他就問同學「你們對這杯子有什麼想法？」結果他們就發現，這些同學都非常之有想法！其實老師並沒有告訴你「我們在幹嘛」對不對？可是同學就告訴他說「老師在告訴我們說，我們人就要像一個空杯子一樣，虛心學習，不能像滿的杯子……」等等，最驚人的是，他發現有一堂課過了，有一杯水沒有了，因爲有同學喝掉了；然後呢，又有一堂課呢，那杯子裡面插了一朵花……你知道那是基於什麼感覺而發生的事件嗎？

他這個實驗告訴我們，**人有多麼討厭面對「我不知道」這件事情**。他去追問：「你爲什麼要把水喝掉？」那同學的答案竟然是：「我如果把水喝掉就代表這個水是用來喝的，我就有答案啦。」然後，「那爲什麼要插一朵花？」「因爲我插一朵花之後，它就是一個用來插花的水杯，那就有答案啦。」也就是說，人對於自己的「不知道」有這麼的難過、這麼的難熬！原來，我們從小被教育成要當個無懈可擊的人，被制約得都成了毒癮了，變成當我們有一點點未知的時候，我們就好難過好難過，一定要趕快有一個答案出來才行，如果真的沒有，**捏造一個也可以**，即使是完全不符合現實的答案，也可以稍稍**使自己安心**。人多半都是這樣子在活的，所以才會形成或對或錯的「觀念」。

只被兩三個女人拋棄，就說「全世界的女人都是母豬！」，那是不敢面對「地球上還有幾十億個女人我都不認識」的「未知」，才能夠歸納出的這樣的結論。一般常在說的「男人都是這個

樣子！」之類的結論，也是否定「未知」而製造出來的。

父母會對小孩說：「你應該如何如何……」的「**你應該**」，也是否定未知產生出來的：如果小孩敢反問一句：「你敢發誓，『我照著你說的做，一輩子就一定會比較幸福，不然你今天出門就被車撞死』嗎？」說不定父母也只好顧左右而言他，不見得真的有什麼具體的把握的。

一般家常之中，有的人講話很愛講「**絕對**」兩字，有的人很愛說「實在」、「真的」之類的「**強調字**」來加重語氣，其實，會有這種語言習慣的人，都是色厲內荏，有一種自己沒有察覺的**心虛、害怕**在背後作祟，而形成一種「需要說服別人才能讓自己安心」的恐慌。

而這些種種，都屬於「辯論的頭腦」。

好辯的頭腦，煩惱多：小孩子晚回來，其實也不一定出了什麼事，但做父母的，總會在「不知道」的前提下，在心中以各種慘烈的手法將小孩處死幾百次，而讓自己擔心受怕。爲什麼會變這樣？因爲我們不但不能承認自己的「不知道」，反而要強調「我覺得是這樣，就一定是對的、是真的」，才會果真把自己的「幻想」看成是「事實」，而起情緒自虐。

所以，就連一般人不覺得是錯的「擔心」，其實也是「好辯的頭腦」的衍生物，是道家所不允許的。

這種人，相處幾分鐘都會讓人感到有壓力了，如果同他結婚，還能活嗎？……不過這種人可能佔到當今人口的百分之九十以上哦……

如果要以修道上的意義來講「破除對未知的恐懼」，就要講到這一篇之中，偏後段的「齊死生」的觀點了：

更高一層的「陽」的世界，以我們地球人而言，是我們出生前的世界，是我們死後的世界，而以我們目前的意識來說，那些東西，都是屬於「未知」。

而，一個辯論的頭腦，對於自己「不知道的東西」是很害怕、討厭的，於是，人類會討厭死亡。

而人對「死亡」這個「未知」，在不曉得死後世界是過得更好、還是更不好的狀況下，就一味地否定、討厭，其實也就代表了我們在排斥更高一層的，看不到的「陽」的世界。

都無理取鬧到這樣了，那個世界的種種，又如何能進入我們的意識，來讓我們獲取到「靈魂人的自覺」而進入逍遙境界呢？

——等於是把更高次元的能量都設下一層障壁擋在外面。一個好辯的人，說不定大宇宙早就透過各種情境、對象，跟他講過很多重要的事了，但，他都一句話就頂回去了啊。這樣的頭腦，讓人類陷入「無能開悟」、「無能修道」的絕境。

所以莊子的第二篇，才要花那麼多的文字，來教人洗刷掉這個東西。

今天，紅斑狼瘡之類的病，西醫很傷腦筋，說是「自體免疫機能失調」，免疫系統自己打自己。如果是有這種免疫機能問題的病人，我覺得要很注意自己在生活中犯了多少〈齊物論〉的規矩。比方說如果你是有紅斑狼瘡的人，如果能做到一件事情的話，不用吃藥，紅斑狼瘡會好。就是：當你覺得對方說的不是真的、覺得對方在講你缺點、覺得對方在誣賴你的時候，你都笑瞇瞇地不要生氣、也不要回嘴，能做到的話，紅斑狼瘡自己會好。

因為這的確是「調陰陽」的方法。當一個人的頭腦活在**極度好辯**或**矛盾**的狀態的時候，中醫說的人體的陰跟陽會分裂掉（《傷寒論》講的『厥陰病』），然後就變成自己打自己。極端辯論的頭腦，就會有這個結果出來。所以如果要不用藥治好紅斑狼瘡的話，就要練成一個不辯論的頭腦，不要凡是不同立場所看到的東西，你都覺得它是錯的、都要頂回去。

「好辯」與「矛盾」最最最惡劣的狀態叫作「我沒有這個意思」，也就是「自己所**不敢認帳**的自己」也都一律否定掉，欺負了人之後，會說「怎麼可能？我完全沒有要傷害你的意思！你冤枉我！」之類的話，比如說放了人鴿子，就說「我只是忘了，又沒有要失約的意思」，又或者是一整晚狂 call 某人三十通電話之後說「人家只不過想跟你講話，又沒有要打攪你過生活的意思」……這種人的一身怪病，沒藥醫的。

可是我就想啊，我們臺灣這麼多政論節目，每天都在教人辯論，哪有人在教人不辯論？就像一堆廣告都在教人如何變性感，但都沒有廣告在教人「如何變可愛」啊。所以這個百分之九

十六有待開發的世界，這個地球上沒有人要開發啊，大家都很用力、固執地活在這百分之四的世界。

心力不是思考力

而《莊子》的第三篇〈養生主〉和第十九篇〈達生〉，主要的「陰」、「陽」對立，是在於「思考力」（包括我執、情緒、自我評價）和「心力」的對決。

從《莊子》裡面的「達人之學」，我們很容易就可以看出，莊子所承認的，是屬於「陽」的**心力**，也就是一個人的「**感知力**」和「**表現力**」。

而一個人之所以會有「思考」、有「煩惱」，其實，也就是因爲一個人的「心力不足」。一個演講功力夠的人，上了臺直接就講了，動不到思考力；功力不夠的人，才要背稿背半天。而人生百般，也都是這樣，功力夠的人，面對當前的處境，就對付得漂漂亮亮；功力不夠的，就要事前事後都想一大堆，準備雖多，後悔卻也多。

實際的修鍊，關於這兩篇指導我們如何增強心力的方法和原則，今天是沒空講了。

我今天比較想強調的是，當今世上，有不少所謂修道的學門，也曉得我執是不好的，煩惱是不好的，但是，他們所採用的方法，如果以《莊子》的〈養生主〉和〈達生〉這兩篇的內容來檢查，就會覺得：很荒唐。

如果人活在黑暗中，要解決黑暗的問題，點亮燈不就好了？為什麼要去千方百計「驅散黑暗」？

現在有的人，要藉打坐來「摒除雜念」；有的人以他們的修道觀點，提倡人要「超越頭腦」。這些都是「驅散黑暗」的，很神經質的作爲。

「思考」、「煩惱」、「頭腦」、「我執」……都只是「心力不足」的結果，是一種影子、是一種**代償反應**、副產品。

你不增強心力，而在這種低階的世界苦戰，結果是很爛的！現在有些人，什麼都說到「空」，什麼都說要「不執著」，可是不注重增強心力，修得活不活死不死的，變成了一個空殼子。

〈達生篇〉說：「當衣帶合身時，腰就消失了；當鞋子合腳時，腳就消失了。」這不是什麼打高空的漂亮話，《莊子》這本書這幾句話是講真的！它是在說，當你的心力——感知力和表現力——都夠強了，你就用不到你的思考力了；沒有思考力，煩惱、頭腦、我執就都掛不上來了！

這兩個篇章是這樣用的！《莊子》裡才沒有「什麼都沒有」的「空」，莊子說的「**唯道集虛**」的「虛」字，是「**虛室生白**」的，是**充滿了光**的空房間，裡面能量多到不得了的！這樣的觀念，我們至少不要把它想顛倒了。

願景與私情的拉扯

第四篇《人間世》討論到的向度比較雜，我只舉一小部分的內容做例子：

「願景的實現」是「陽」。

「私情的阻抗」是「陰」。

陽能勝過陰，代表我們的生命能，能夠在物質的世界暢行無阻，比如說，經營一家公司是我們的心願，我們也付出生命能去做了，可是我們的生命能不夠威力，被「現實的環境」給逼得倒閉了，那就是陽（能量）被陰（物質條件）打敗了，不是嗎？

《莊子》的這一篇裡面就認為，一個人的能量無法順利具現象化，其實真正的阻抗，主要是來自於一個人的內部，是人格上的問題。

比如說，進一家公司，你本來也是想幫公司多賺錢的，這是「願景」，可是，你上班沒幾天，發現某某同事打混摸魚也沒受罰，於是，心理不平衡，火大！也就不努力工作了，於是，「願景」就被「私情」消滅了。

比如說，妳嫁給一個人，願景是「要幸福」，但今天他下班臉色沒有很好，妳也火了，也「給他好看」了，於是「要幸福」的願景也被妳踢飛了。

又或者說，比爾蓋茲，如果撐不住「全世界的電腦使用者都恨死他」這件事，就不能這麼有錢了。

一棵樹，如果在生長的過程中就一直當「愛心樹」，葉子給人用、樹枝給人砍，恐怕也活不到當神木。

或者正面，或者負面，種種理由，都讓我們的生命能無法貫通，如何破解「私情」這一關，就關係到我們能不能與大宇宙的力量站到同一國。

我們的生命能在具象化的過程，如果**陽氣夠**，就會能夠「**聚焦**」，如果**陽氣不夠**，就會「**失焦**」。所以，如果以藝術作品來舉例子的話，迪士尼、皮克斯的卡通片，他要傳達什麼情感，都能夠清清楚楚地讓觀眾感受得到，那麼，這就是陽氣夠的；也就是說，創作出「表現力很好」的作品的創作者，他動用的是副交感神經，在創作的過程中，自然就會放鬆、有熱情而不怕壓力、身心狀況變好。而現在有很多的所謂藝術家，他做出來的東西，表現力是「失焦」的，一百個人看，會有一百種不同的詮釋，那麼，創作出這種作品的創作者，他就會愈做愈焦躁孤傲，身心狀況變差，而變成一個痛苦掙扎的**交感神經陰實**藝術家。

經營一個家庭也是一樣，經營一間公司也是一樣。

當然，這些例子是舉低級了，〈人間世〉篇的最終境界「心齋」、「氣聽」，是在講如何消滅一個人的自我（陰），讓大宇宙的意識（陽）可以接管，那等於是直接在講「開悟」了。不過，即使我現在只講少少，大家也可以明白，這些低級的部分都做不到的話，高級的部分就更不用

提了。

人的「情緒」這個東西很討厭，其實它是很會打擾我們「完成願景」的。可是，現代人的我們，好像都很喜歡站在「情緒」這一邊為它辯護哦？所以我們也都選擇了「陰」這邊了。很多人心理諮商了很久，都還是不開心，過度認同「情緒、感受」是主要原因。其實**心力愈強的人，情緒反而是愈少的**。

我就常說，情緒是我們的「人格、行為模式」這個系統的「產品」。如果我們是一個習慣要求他人的人，這個行為模式就會讓我們到最後感覺到「挫敗、生氣」。如果我們是很容易妥協讓步的人，這個模式會幫我們製造出「委屈、無奈」。這就好像我們的肉身有消化系統一樣，於是，吃到飯菜，就會製造出大便。我們的「處境」是飯菜，是原料；而我們的「情緒」是產品：大便。心理諮商能幫到我們的，只是利用大便來幫我們「辨症」，讓我們知道消化系統出了什麼問題，就好像醫生看到大便不黃會知道是膽管塞住、看熱痢腹痛會知道是腸子發炎……只是讓我們知道系統出了什麼問題，重要的是如何修改我們的「製造系統」，也就是行為和心理的模式。情緒本身沒什麼好搞的，只是辨症用的參考點罷了。問一下大便的狀況，知道生的是什麼病，就夠了。然而，現在的心理諮商團體，卻一直叫人潑灑情緒，然後還要同伴分享、回饋……我就覺得這已經**完全「失焦」了**，全部沉迷於舔大便的活動，天天在開大便品嚐大會！如果這個

情緒果真有這麼美味的話，你根本就不需要去看心理醫生嘛！

肉體執著：恐懼的總合

第五篇〈德充符〉，前面在說「性感」與「可愛」的對決時，也說了一部分了。

它的主軸，在於「保始之徵，不懼之實」這一句話。

意思是說：如果我們和生命的根源（那個看不到的大宇宙）是有連結的，那就一定會有一個具體現象可以觀察到，就是：我們在生活中不會有「怕」這件事。

前面定義「逍遙」時也說明過了，「怕」是物質世界的肉身人的事情，靈魂人不會有這個東西的。

可是，就是因為我們認同自己「只是肉身的地球人」，所以所有對肉身地球人有所不利的事情，我們都會「怕」。

所以，第一段推論，是「肉體執著」形成「怕」。

而這個「怕」，往往是躲藏得很好的。它不一定會直接出來讓我們正面遇到，它會躲在意識的深處，而披上一層外衣。

這層外衣叫作「得失心」。我們一般看到一個人為了「得失」爭得要死要活的時候，我們不一定會覺得他在「怕」什麼的，「怕」是隱藏得很好的。

於是，第二段推論：「怕」，形成「得失」。

「得失」霸占了我們的意識之後，它也會漸漸安穩住，也會退居幕後，去當藏鏡人、大魔王。

而「得失」在幕後操縱的表象又是什麼呢？

《莊子》說，那叫「好惡」，也就是，犯到我們「得失」的東西，我們會「**無意識**」、「**自動化**」地「**起情緒**」，來保護「得失心」的利益不要受損！

最後，第三段推論：「得失心」，形成「情緒」。

對我個人而言，〈德充符〉篇的這一套推論，並不是空談。我也算是心理諮商之類的東西混得蠻熟的人，可是，如今，當我有「情緒」的時候，我都是這樣一層一層倒推回去，把它還原成「恐懼」了，再來面對。我覺得這樣是最有效率的做法。

現在的我，就很難認同那種「不坐到終點站就中途下車」的方式：什麼打枕頭啦、發洩你的悲傷啦之類的……這些都是很浮面淺表的搞法，搞來搞去，人還是很難好起來。

也就是說，在《莊子》的實修法之中，人的**肉體執著**也就是「**恐懼的總合**」，就是「**情緒**」。人要活得能夠「可愛」，就必須超越自己所有的「情緒」，唯有不被「情緒」支配，才能不被「得失」支配；不被「得失」支配，人才能不被「恐懼」支配，而不被恐懼支配，人才能放鬆地進入「陽」的世界，而變成一個「可愛」的人，而達成房中之術所追求的狀態。

各位有沒有一點感到意外？要練成房中之術最要緊的是「不起情緒」耶？是不是覺得太難練了？

而．現．在！外面有很多王八蛋的所謂有宗教追求的人、有修行的人，竟然認為「解脫肉體執著」的方法在於「壓抑性欲」？這……整個邏輯都偏掉了吧？是什麼白痴想出來的理論啊？肉體執著的超越，是「不起情緒，超越得失，面對恐懼」才對啊。

「壓抑」之類的自虐行為，能養肥的，只有一個人的「驕傲」、「成就感」和「自我價值」。而這些，都還是我執的世界嘛。

心想事成的技術

……講到這裡，我想第六、七篇的〈大宗師〉和〈應帝王〉我們就先不要講了，關於「從陰的世界進入陽的世界」，我覺得比較有意義的是第三十一篇的〈漁父〉篇。

要講這個〈漁父〉篇，是因為我不希望「進入陽的世界」聽起來是一種空談。「進入陽的世界」，簡單來說，就是「我們和大宇宙做成了朋友（ally）」。那麼，和大宇宙變成朋友的人，很自然地就會具備一種能力。而這種能力，用今天聽起來很低俗的話來講，就是「心想事成」的念力。這是有具體內容的，不是空談。

其實〈漁父〉篇也是在講「人被恐懼支配」的問題，只是，它的邏輯推導，會比較指向「心

想事成」這件事的成敗。

前陣子，我們臺灣好像蠻流行《秘密》這本書哦？教人怎樣正面思考而心想事成的書。現在比較退流行了是吧？

爲什麼會退流行？是不是照著書上寫的，做了幾天正面思考，向星星許了幾個願，結果發現好像也沒什麼大效果，體重也沒減，錢也沒大賺，不想自己騙自己，於是把這本書就放一邊了？

大部分我們「陽虛陰實」的臺灣人，是玩不動這本書裡的內容的啦！

大部分的我們，向星星許願時，所謂的「正面思考」，其實，**能量是負面的**！是「陰」的，是交感神經這一邊的，這樣是不可能和大宇宙的力量接通的，使喚不了大宇宙的真力（the Force）的。

在《莊子》這本書裡，和「恐懼」對立的字，叫作「真」——真實的、形而上的宇宙的威力——

可是啊，你想，如果有一個人，向星星許願時，大叫：「我要長高！我要長高！」每天睡前都要催眠自己說：「我是高的、我是高的……我要相信我是高的……！」的人，會是一個怎樣的人？

當・然・是・矮・冬・瓜・啦！而且，做得這麼勤奮不懈，更足證明：他是一個很討厭自

己是矮冬瓜的矮冬瓜！他是一個很害怕自己的餘生都繼續是矮冬瓜的矮冬瓜！

這個許願怎麼會有正面的能量？怎麼可能動到大宇宙來幫你夢想成真？

《莊子》這本書裡所描寫的「老子」這個角色，就是專門在嘲笑這種事情的。孔子很「用力」地說要推行仁愛之道，老子就回一句：「你家小孩被綁票了是吧？（**若擊鼓而求亡子焉**）」他不贊成**以焦慮之心**去做任何所謂「好」事。

在老子自己的書《老子》裡，他也是這種毒舌派：

「**專氣致柔，能嬰兒乎？**」——你拼了命放鬆，也沒可能比連放鬆是什麼都不知道的小貝比更鬆啦！——老子他很喜歡用諷刺句潑冷水。

「神哪！請讓我家小孩的病好起來！」——嗶——！零分！負能量、毒電波！你不相信神是全知全能的，你不相信神愛你，所以忍不住要提醒祂。我家菲傭做事都不用我提醒的，你家上帝被你看成什麼智障傭了？

道家在這種事情的處理上，是非常嚴格、嚴謹的。

相反地，《秘密》，或是新時代的「賽斯書」什麼的，講得就比較鬆，讓讀者惡搞的空間就比較大。

「我們的信念造成我們的實相」這句話固然不能算是錯；但實際上，不是用自我催眠的正面

思考法操作的。

一個肥婆自我催眠：「我是瘦的！我是瘦的！」有可能催眠成功嗎？

如果你是姓王的，我請你每天自我暗示：「我姓張！我姓張！」這要花多少年才能讓你相信你姓張不姓王？信念轉化成功的那一天，就代表你已經發瘋了。

心想事成的技術，比較是〈漁父〉篇講的，當一個人的行為不再受恐懼支配的時候，才會有獲得「真力」的可能。

而什麼是「受恐懼支配」？

「對老公好一點，免得他被別的女人搶走……」啦。

「你要好好振作啊！不然這樣下去不行！」啦。

「不要吃甜食，不然會發胖！」啦……天下不吃照肥的胖子，和天天暴食卻吃不胖的瘦子，可不少哦。

其實，這種種，如果代換回《秘密》之類的書所講的信念的正負問題，也是可以的。這些「行為」之中，也就帶著「我是沒有吸引力的」、「我的兒子是會墮落的」、「我是會胖的」之類的負面信念。但是，以《莊子》的修練法而言，這些事情，重點不在於「改變信念」，改變信念等同發瘋。而是要「行為不受負面信念支配」！我可以相信我是笨蛋，但我每天還是要用功讀書！

我們要「有種」到「就是擺爛到底」！一切的「可能發生的壞結果」（注意啊：是『可能』

發生的，不是『絕對』會發生的哦，像不繳電費會被斷電這種事，還是要去繳一下，不是在這種事情上擺爛），我們就硬著頭皮，即使擔心得要死，不要被這個擔心打敗，就是不要去投注能量給它！不要做任何事來減低自己的擔心！不要向恐懼的世界屈服。老公被搶走就被搶走，我就是不去設法用心機把他弄回來：**硬的**每件事都這樣做，差不多三四個月吧，等到養成習慣了，大宇宙的「真力」就會出現了。等到我們能使用真力了，陽氣能聚焦了，很容易就心想事成了，就會覺得：過去防東防西、怕東怕西的自己，真是蠢斃了！

或許要練到那個階段，我們才能夠承認：原來，全世界最有魅力的人，就是「完全都不擔心別人討厭他」的人。那時我們才能夠承認：原來最不會胖的人，就是每天都吃很多碗飯、吃肥肉，把脾、腎的功能都養好，變成代謝機能超好，於是怎麼吃都不會胖的人（其實從前的大陸人就是這樣子吃，胖子很少的，我們臺灣人大多是虛勞胖，『餓』胖的。）。而完全不擔心小孩，小孩的神經系統不被壓抑，很快就聽得到自己內在的呼喚，往他有熱情的方向去好好拼命奮鬥了。如果他有什麼缺點，何必勸他、怕他吃虧？就讓社會好好給他點顏色看，就站到大宇宙這一國，好好欣賞他遭報應、被他自己的我執煎煮，等他自己本人也討厭起自己這樣子，他就會改了。

要和大宇宙打交道，有點像是最近一集美國肥皂劇《絕望師奶》的兩句對白：

「媽咪，我什麼時候才可以化妝？」

「等妳覺得妳根本不需要化妝的那一天，我就准妳化妝！」

「流感來了，要戴口罩，多洗手……」白痴啊！病毒性疾病，是你愈怕它，就愈會降低對它的免疫力的，嫌死得不夠快嗎？戴口罩，人缺氧，免疫力變更爛！都說「不乾不淨，吃了沒病」不是？

人生什麼事情也是這樣，你愈怕，就愈會提供能量讓它發生，像是「吸菸得肺癌」這句話流行起來之後，不抽菸的人，肺癌率十年內暴增八倍！

香菸，或者說尼古丁，是很典型的「副交感神經提振劑」，一抽，壓力、情緒就消散，人放鬆，消化機能就變好，做藝術人的就會容易有靈感；在交感神經陰實的這個年代，也算是人類需要的東西哦？所謂「香菸會讓人陽痿」，其實只是曝露了現代人的可憐：現代人的勃起都是交感神經衰弱的假勃起，所以抽煙就軟掉！如果是副交感神經的真勃起，抽菸反而能壯陽的。

結果，陽虛陰實的現代人，自動地、無意識地，就會抵抗副交感神經這一邊的東西，於是把抽菸打上重重罪名，害得很多人因戒菸而代謝能力失調，胖得不可收拾，整個健康都壞下去；而本來，聞到菸味，就像聞到燒香的味道，也不必起什麼好惡的，結果，現在很多人一聞到菸味，就自我催眠到討厭得不得了，造成交感神經極度抵制副交感神經的結果，陰極陽絕，免疫

機能垮掉，變成更容易罹患重大絕症的體質。

因爲我爸爸是做西醫的，所以關於肺癌，有幾件比較奇妙的事情可以跟各位說一下。很多人都會看到我教課的時候，下課都跑到外面去抽菸對不對？都覺得我這個人在這方面是很糟糕、很不養生的。可是，我講一下這事情的基盤好了：

爲什麼我這個人教中醫教到現在，還是一樣一天抽掉兩包黃色長壽菸？一般人聽起來，大都覺得是很恐怖的一件事。在我小時候，大概是民國六十五年之前吧，那時候很多人家桌上都是放著個菸灰缸的，不知道有沒有人還有這個印象？因爲客人來要抽菸、要給客人方便。那時候是個太平盛世，爲什麼？因爲抽菸，在那時候，是不會有人有什麼特別反應的。後來，有一天，臺灣開始接收到一些國外的猜測訊息，有西醫開始說「抽菸會導致肺癌」，導致臺灣就開始用力推廣「抽菸會肺癌、大家要好好愛護自己的身體、不要抽菸……」的信念。結果，就在那兩年之中，臺灣西醫界，鼓吹「抽菸會得肺癌」的那些帶頭不抽菸的西醫，幾乎全部都得肺癌死掉了！

因爲我爸爸是西醫，我問他有沒有這件事情的時候，他就說：「有啊有啊，那個某某某、還有某某某，我都認得……」

爲什麼一旦開始倡導抽菸會得肺癌，那些自己都不抽菸的倡導者就先死一排？

而接下來的十年之中，不抽菸而得肺癌的人，暴增了八倍。

於是就不得不再掰出一個理論叫作「二手煙」，說「抽菸的人吸進去以後再吐出來的煙會比原來的煙更毒」，這東西聽起來就已經很荒謬了。更何況，這恐怕不會是實驗室真的以人體做出來的實驗結果，因爲你必須找一堆人天天叫他們吸大量二手菸，然後搞得這些人之中大量的人都得肺癌，才算是科學的實驗。現代社會又不是納粹集中營，誰會准你這樣搞？如果說你是採訪到「某些常吸到二手菸的族群，肺癌率較高」的統計數字，那也不科學，因爲那種人通常都是熬夜的人居多，你也不知道他是退黑激素不夠而致癌的還是二手菸致癌的。

「二手菸」論點的形成，比較是屬於「純邏輯的科學推導」，比如說：「因爲歷代見過外星人的人，畫出來的外星人畫像都畫得很爛！所以我們可以得到一個結論：外星人只會和美術能力低落的地球人接觸！」這是邏輯的、科學的推論，可是，也很可能和真相一點關係都沒有。

這一類的邏輯推論，是「陽虛陰實」的頭腦生產出來的。人的左腦屬陰，右腦屬陽。一般人以爲右腦是比較「直覺」的，其實在談直覺之前，右腦最基本的功能是「**承認事實**最優先」，搶在各種「道理」、「思辯」之前，先問「有沒有這麼一回事兒？」，因爲現代的人都被所謂「理論」洗腦得很嚴重了，才會說右腦出來的東西叫「直覺」，因爲左腦的世界容不得「直接承認事實」這件事，所以才會把右腦的運作看成是無理無由蹦出來的。

從前那種搞電療法的精神科醫生發現，如果把一個人的左腦電得失去功能，只剩下右腦的運作，你問他：「假如猴子都會爬樹，而象龜是一種猴子，那象龜會不會爬樹？」，他會說：「象

龜不是猴子！象龜不會爬樹！」右腦是不認得「假設」、「假如」這種字眼的。而被電得只剩左腦功能的人，就會說：「這樣的話，既然象龜是猴子，那象龜會爬樹。」左腦認得邏輯，可是不會確認事實。如果你問：「地球上的國家都有國旗，坦尚尼亞也是國家，那它有沒有國旗？」，左腦會答：「既然是國家，就有國旗。」右腦則答：「我又沒有去過坦尚尼亞，怎麼會曉得！」右腦會承認自己不知道，而左腦對「自己不知道」這件事沒有感覺、意識不到。我常說「好辯的頭腦」是「純陰無陽」，也是在指這種人的意識之中「右腦機能極度稀薄化」的問題。我們臺灣人大部分都有這個問題，什麼話都講得出來，都沒有辦法發現自己講的不是事實。

所以，這種論點的成立，本身就是人腦**「陰・陽」向度上有問題**才能誕生的。

到了最近，連二手菸的說法都開始站不住腳了，因為現代的家庭主婦都很猛，每天唸著罵著，老公和小孩不是戒了、就是躲到外面去抽，不再有二手菸可吸了。結果，家庭主婦得肺癌的比率，大暴增！

於是，最近的報紙啊，又再寫了：「家庭主婦要小心廚房油煙令妳肺癌！」現在的廚房，有抽油煙機的耶，而且用的油又少；從前是燒煤球，做頓飯薰得烏煙瘴氣的耶？怎麼會是從前得肺癌的家庭主婦少，現在反而多了？而且今天買外面的吃、不下廚的主婦也不在少數，不是嗎？

如果我們從巨觀的角度、從整個事件的始末來觀察抽菸會得肺癌這件事情，就會覺得，這好像是：當我們用很負面的方式去恐懼某一樣東西的時候，忽然之間這個東西好像真的就變成

大毒之物了，現在這麼多人得肺癌，搞不好有很大一部分是心理上的暗示導致身體上的疾病？

而前面也說了，如果這個世界是一個陽佔到百分之九十六而陰佔到僅百分之四的宇宙，我們不能僅以那百分之四來斷定一切。香菸的毒性，是驗得出的百分之四，香菸提振副交感神經的好處，是化學成分驗不出的百分之九十六，正負相消，恐怕還有點賺頭。

我們若只緊緊抓住百分之四的世界，往往就是害我們「**劫數難逃**」的一種偏執。本來都不必搞得那麼慘的，自滅狂的現代人。

以上是用極爲粗略的說法，稍微帶過一下道家世界「陰陽大戰」的戰況。

相信大家可以聽得出來，我們中國人的醫家、道家，對這些東西，是處理得非常清楚的，並不是「玄」學，既然我們這支文化，本來就留下了這些很重要的知識，我覺得，我們是很幸運的。你想，如果是別的國家的人，要把中文學得多好，才有可能沾得上這幾個學門？

而《莊子》中的這種種，姑且不要講到太高調的「修道」，只說關於身體健康方面，一些不屬於身體鍛鍊、不屬於吃藥調理的重要原則，還是可以從裡面學習到很多的。

當然，我們也可以看出來，道家邁向「陽」的世界的修道之路，和一般所說的「做善事」、「做好人」，根本是完全**不同向度**的事情。

一般說的善良、熱心助人、功德、愛心，對於這件事情，不見得是有用的。

道家和醫家，**是科學**的東西，**不是道德**的東西。

這一點，我也覺得，最好我們能夠看清楚。

交感神經陰實的族群

性感與可愛的對決，在各個層面，當然還可以講很多，曾經有一個當心理醫生的朋友跟我講說：

「現在好奇怪喔，得憂鬱症的患者，我接到的，幾乎都是俊男美女耶，醜人好像還得不到憂鬱症呢。」

我回來講了以後，陳助教就說：

「唉唷，這好可怕喔，那我可千萬不能得憂鬱症啊，我長得不夠英俊，若是得了憂鬱症，還會被人嘲笑我不配啊。」

但是，這個說法是有意義的：當一個人的能量**選擇往性感去發展**的時候，他等於已經選擇了「**交感神經陰實**」這個東西，這是很麻煩的。

而「交感神經陰實」這件事，人類免疫機能的病變，也是它表現得最露骨的舞臺之一。

那麼，免疫機能目前最當紅的病，愛滋病也算是其中的一大塊哦？

——我接下來要講的，是概略性的說法，其實不能拿去叫人人都對號入座，不可以把這樣概略性的說法拿去解釋全天下的 case——講這個啊，走在路上，都有點怕被同志圈的朋友打死……

病毒與基因都是好曖昧的存在

可能是因為學門的關係，如果各位現在從報章雜誌跟西醫的觀點去認識病毒的話，你會知道病毒是一組基因對不對？

可是，如果是搞中醫的人，就會發現病毒是一種「訊息」，它是一種「什麼能量」先侵入了你的身體，然後你的身體才開始組合出「有形的病毒」這個東西。它的傳遞是不一定需要經過一般人以為的什麼感染途徑的，「感染病毒的過程」是不需要存在的。身體敏感又學中醫的人，幫感冒的人把個脈，常常對方身體上的所有症狀就都過來了，你說那八秒鐘病毒就可以長滿全身嗎？有形的病毒，它的複製沒那麼快的。再敏感一點的人甚至講個電話就可以傳染了，能量、訊息場的部分是很主導的。

病毒的存在，有點像是人身上有一個磁場，像錄音帶，把這些東西錄到錄音帶上，這個人就變成病人了，而錄音帶上的磁極排列痕跡才是西醫驗出來叫「病毒」的東西——在中醫的世界是這樣看病毒的。

因爲中醫治感冒已經「快」到一般外行人無法想像的地步了，依照《傷寒論》的方子去醫感冒，一場很嚴重的感冒，藥吃下去，二十分鐘就好了，完全沒病的那種好哦！實際的經驗，讓我們很可以相信，根本沒有「病毒一隻一隻殺」這樣的事情，醫好就是一下子全身都醫好了。

一般我們會覺得：「感冒不是病毒嗎？濾過性病毒不是混雜在人的基因裡面嗎？」西醫說感冒是絕症，因爲它不可能被驅除，跟人的基因混雜在一起的東西，除非人死掉，否則不會停止運作嘛，只有死人是不會感冒的。

可是，如果病毒的基因排列，本身就像是把聲音錄上錄音帶上一樣，它有有形的部分，可是它更有無形的部分啊——我們可以把它「**消磁**」啊——消磁之後，這個病毒就完全瓦解掉了。

西方醫學都做過這個實驗哪：拿個玻璃片還是石英片，一側放好細胞，另一側放癌細胞，過幾天，好細胞隔著玻璃片被癌細胞帶壞，也變成癌細胞了——癌細胞不見得只會蔓延、增殖、吞噬，它可以直接把好細胞帶壞哦——這樣子的話，你就知道，原來連 DNA 都可以這樣「**隔空發勁**」地來改變對方。

在目前西方醫學的世界，愛滋病這個東西，是一個「懸而未決」的疾病。因爲在最關鍵的地方，一直有一個空缺，就是：「我們無法確認這個免疫缺失的症候群是 HIV 病毒引起的，也無法反證它不是 HIV 病毒造成的。」——染了病毒而不發病的人太多了。異性戀社會的人，染了

病毒而不發病的特別多；而發病的人，又多半是男同志圈、吸毒者、轟趴者，好像是「某種生活形態才會與發病率高度成正比」，有沒有染到病毒反而沒什麼相關了。變成體質歸體質，病毒歸病毒，**因果關係極端模糊**。

這事情以科學的角度來看，就像是這樣，一團「未知」。

如果我們能承認這個「未知」，反應大約就會是：HIV病毒染到就染到了，是很可以淡然視之的一件事。頂多就是像「我肝不太好了，要少飲點酒，早點睡」這種程度的關心就好了。

可是，一般活在「迷信」中的老百姓，可不是這樣想啊！染到病毒，就覺得「我完蛋了！」的人是絕大多數。而，明明染了病毒也不見得就會發病的，當一個人這麼悲觀絕望地「認爲」的時候，他的人生就被自己主動搶先毀掉了：比如說原定的出國讀書計畫就取消了，或是不敢再正常地和人交往、把自己看成是比非帶原者更次一等的異類生物……種種的後續行爲造成的人生大亂，往往比疾病本身更可怕。當一個人因爲染到病毒而弄得人生大覆滅的時候，恐怕到最後，這個人「不死都不好意思」了。

如果我們可以這樣看待病毒或癌細胞，把它當做是一種磁場引發的共鳴現象；並且，西醫界又早已坦承「愛滋病**不能確定**是不是病毒所引起的」的話，那麼，就會引發另外一個議題，就是：愛滋病是哪裡來的？

「虛勞」必須是「絕症」嗎？

因爲愛滋病是目前的疾病裡，以長相來講，非常非常接近中醫說的「虛勞」的一種病。如果要提出什麼例證的話，已經過世的老中醫馬光亞大夫，他在世的時候，就曾經把一個幾乎是已經要死掉的愛滋病患者，依「虛勞」治法，醫到一身病都好了，西醫驗不出病毒來、轉陰性的程度。

只是這個醫案，雖然他的學生有寫成論文發表，可是全世界沒有人理他。

其實我覺得，「沒有人理他」這件事情，倒也不很奇怪。我記得有人把這個情報貼在得了愛滋病的同志的網路社群，鼓勵他們不要放棄希望，結果被踹回來！人家覺得「我的絕望不是那麼容易可以被拯救的！」，「我當悲劇女主角是很過癮的，不要你來攪和！」。所以雖有人在那裡講：「愛滋病中藥可以醫得好。」但也有人回：「如果愛滋病中藥可以醫得好，那爲什麼沒有得諾貝爾獎？爲什麼我不知道？」——「現在告訴你，你也不想知道啊！」——幾乎一個一個狀況都是這樣，很討厭的。

所以，就算我們中醫臨床上看待愛滋病，已經不覺得那麼難搞了：看到愛滋病患者，還是覺得很難搞。病不難搞，人難搞。

真是受不了這群「村姑」！中藥可以醫，死也不信！每天卻又喝那種中醫領域中根本不入

流的「安迪湯」喝得那麼殷勤！矛盾死了。

人就是那麼地喜歡「被恐懼支配」！上癮於「恐懼」！怕死，所以被「怕死的恐懼」支配著喝那種「可能會有一點點效果」的「讓人不怎麼安心的」安迪湯：真正更上一層樓的醫術，可以把你的整個恐懼都解除掉的東西，那就完全不能接受了！

沒有「恐懼」這件事，對很多現代人而言，比死還要可怕。恐懼是支配地球人生活的上帝般的存在，簡直是碰都不能碰一下的。

前陣子郭秘書提到他的一個得到憂鬱症的朋友，也在講類似的狀況。那個人，他本來是感冒，結果住醫院，說是沒有被醫院善待，結果感冒被治成心悸、暈眩，然後，就變憂鬱症了。這種事，你們聽了可別覺得詭異，在中醫的邏輯裡，這是很普通的、合情合理的事情。感冒內陷到少陰病（腎經病）時，人本來就會變成沮喪狀態，再搞壞一點，就是憂鬱症了。疏肝的藥（抑肝散、柴胡桂枝湯、吳茱萸湯之類）、補脾陽的藥（桂附理中湯之類）、大補腎陽的藥（附子加很多的四逆湯之類）、去痰藥（溫膽湯、柴胡龍牡湯）吃一吃，也不是多難醫。所以，郭秘書就跟他說：「這種的憂鬱症，吃中藥調理，很有希望好起來的。」可是，這個人就吼啦：「我是原本體質上就有憂鬱症的因子，被這些事情挑起，才變成憂鬱症的！我的醫生說這沒可能好的！」很用力地頂回來。一個一個都這樣，緊抓住自己的「不快樂」不放。陰實的人，果真連思考習慣也是陰實的。

小黃助教就跟我說呀：「叔叔，你想喔，一個人曉得自己得了愛滋病，那是世界末日一樣的重大精神打擊呢：然後，好不容易精神建設了很久，經過很多番的痛苦掙扎，走過血淚斑斑的

小黃助教就跟我說呀：「叔叔，你想嘛，一個人曉得自己得了愛滋病，那是世界末日一樣的重大精神打擊呢；然後，好不容易精神建設了很久，經過很多番的痛苦掙扎，走過血淚斑斑的漫長心路歷程，終於比較能接受現實了，願意和這個『不治之症』共處，一起走下去了。這中間人家可也投資了很大的心力耶。你要跟他講『這沒什麼，治得好的』，等於是把人家那所有的精神投資、那些實實在在的痛苦感受，都看成了笑話、都否定掉了，好像他受的苦都不值一文、他是一個白痴在瞎操心一樣，這種羞辱，誰受得了？」

……嗯，也對，或許是這樣吧。認識的朋友之中，我也覺得，是一路上吃苦、苦撐過來的，成就感比較多，自我比較肥大，比沒吃過什麼苦的人更「傲」；我很同意「受苦受難，很能滋養人類的『自我』」這件事。那麼，我也不要侮辱人了，你們……還是去死好了，至少比較有尊嚴。反正人類誰也會死的啦，我也一定會死的啦，沒差啦。

極度「性感」的主流男同志

但是，愛滋病這件事——我不敢說每一個患者都要對號入座，這樣太武斷——但是如果我們粗略地來看，世界上在得愛滋病的，是哪兩個族群？

一個是真正的災民，那是生活條件不足，身體處在折磨當中，是真正的虛勞。那樣的虛勞、免疫機能低落是沒話講的，餓也餓壞了。

而，另外一個得愛滋病的族群，就是「交感神經陰實」的族群：主流男同志圈。

我們可以這樣說，是因爲一般人都喜歡把這個東西看成一種病毒，所以就覺得只要戴了保險套就保險了。但實際上，西醫那裡已經有驗到皮膚接觸就可以傳染的 HIV 病毒了，保險套已經完全沒有意義了，所以他們就覺得，之後可能會變成一個全人類都可能感染的大瘟疫，因爲已經進化到不是血液或體液傳染了。而且，從前說這個東西只要離開血液就死掉了，現在已經進化到拿出來泡在酒精裡二十分鐘還活著。

但是，反過來說，傳染力變強了，病毒的力道倒是變弱了。

現在有不少所謂愛滋病的患者，染到了，驗到了，之後飲食起居都調整得不錯，不到一兩年，就轉陰性，驗不出來了，實際上也就是自己好了。只是現在的西醫界，不相信這種病「不是絕症」，遇到這種自己好了的例子，也會跟他諄諄告誡：「這是假象！即使驗不出來，極少量的病毒還是不會憑空消失的！你並沒有好！」

如果要我來說，我就覺得，虛勞病，是一種「體質」，病毒只是附隨於這種體質的「現象」而已。

但是，以一個非常粗略的觀點來說的話——在災荒中的饑民我們姑且不論，那是真的營養不良到連抵抗力都沒辦法產生了——但是我們這種營養良好的文明社會，到底是怎麼樣變成愛滋病在流行的呢？人的體質到底是怎麼變成這種「體質」的呢？（因爲在中醫的世界，病毒這個東西，我們多多少少還是覺得它只是一種能量、訊息的狀況而已。）

要我說的話，我覺得，世界上恐怕再沒有比現在的男同志更追求「性感」的族群了。

——這個東西跟批評同性戀正不正當沒有關係，因爲剛剛我在講這個主題的時候，已經很可以讓大家聽出一件事

個東西，我們多多少少還是覺得它只是一種能量、訊息的狀況而已。）

要我說的話，我覺得，世界上恐怕再沒有比現在的男同志更追求「性感」的族群了。

——這個東西跟批評同性戀正不正當沒有關係，因爲剛剛我在講這個主題的時候，已經很可以讓大家聽出一件事了，就是：調陰陽這件事，是不一定需要一男一女的。它只是神經的切換，它不是一定要限定爲一男一女的，核心定義的「調陰陽」，調和的是一個人**自己本人**的交感神經和副交感神經；和一般認爲的「男爲陽，女爲陰」的定義，還是有一點層級上的差異。只要可以從交感神經這邊切換到副交感神經這一邊，男與男、女與女，一樣可以調的。當然，一男一女，會比較容易做到，身體結構上有它的便利性；可是如果知道方法和原理的話，同性之間，調陰陽的勝算還是存在的。所以什麼「同性戀得愛滋病，是因爲不是一男一女，所以陰陽失調！」這種淺薄粗糙的說法我就不要再說了——

但是，如果你有機會去觀察「主流同志圈」的男同志的一天，你會發現，原來：一個「追求性感」的人，他的頭腦是設定成這個樣子的！

當一個人，很努力地打扮、練肌肉，以性感爲目標的時候，這個人的頭腦就是一個被恐懼支配的頭腦。在床上，以「我的性感、技巧能激得你一下子就爆漿！」爲榮。「性感度」會形成男同志圈食物鏈的「位階」，帥的人是金字塔頂端的孔雀、鳳凰；不帥的人就……有些難生活了。

現在的主流同志圈，長得很帥的肌肉男，遇到不如他帥的人找他搭訕，那眼神，就好像是我們臺灣人看到菲傭那樣。

而性行爲，或許是因爲膠著於交感神經的關係，射精又射精——前面就說了，一男一女之間練不成房中術，多半是男人的錯：現在兩個男人加到一起，交感神經與交感神經一加一大於二，這件事情的自我反省能力可說是互相包庇到全盲了，全都以爲射精是性的快感來源——於是性欲就愈吃愈餓，愈虛愈有，上床次數愈來愈多，上了發現爽一兩次之後就習慣對方的樣子了，**激不起交感神經所需的「情色感」了**，於是，換人，再試！

這種的迴圈，不是主流同志圈的人民，就算也有，大約幾個月到幾年是一個週期，可是，同志圈的話，一年換兩三百個床伴，也還是蠻普通的事。那麼，這種往交感神經偏傾的性模式，誰比得上？速率是一般老百姓的百倍以上吧！

……這樣講好像還是有點粗略哦？上床的風格，分一號跟零號來講可能好一點：

一號的角色，會犯的毛病就和前面說的異性戀男人差不多，也可以說，一般而言，男同志的性如果作不到「調陰陽」，或許也是一號要負的責任大些。而零號，吃不飽，只好用射精來擋著先，那是教育不足，誤以爲「要射精才對」。

而，零號會犯到的錯誤，比如說：在床上放刁，「下指導棋」！你想嘛，一旦零號這麼「難伺候」（high-maintenance），一號怎麼可能不被逼到交感神經的世界去「動腦筋」、「設法改善」？

那就一切都完蛋啦。加上一號的副交感神經的「真勃起」也是要靠零號的體味來挑起的，零號一擺架子，就「味道不對」，讓一號得不到身體的訊號，而很難硬；而零號，還好意思嫌他！（不過這麼難養的零號，大概很快就被市場淘汰了吧？除非他另有高明的控制人手段。）

零號角色的問題，另外一類是在於「無法放鬆」。如果真的放鬆到副交感神經上來了，即使是零號角色，在整個過程中，也是處於「完全的勃起狀態」才對的。可是現今的狀況，很多人並不是這樣。這個問題我不想講太多。一方面是太限制級；另一方面是，今日的世道，零號要完全放鬆，有些人會採取某種所謂「調教」的手段；可是那件事情有它險惡的一面，一個不小心，會變成像吸毒一樣的結果，變成性愛上癮症。而對於那個領域，我沒辦法弄清楚它的正負對錯。所以，要講放鬆，我寧願選擇《莊子》學派日常生活中的心理修鍊；太黑的話題，我們就先閃過好了。

而只認得**射精衝動**和**情色刺激的快感**，吃得雖多，還是吃不飽，只好又用毒品之類的東西來提高快感。偏偏用毒品得到的，又不是副交感神經這邊好的快感；毒品是像中藥麻黃劑的東西，是興奮交感神經、抽拔透支陽氣來爽的東西。它造成的快感，和交感神經的射精造成的快感是同一類，一用下去，陽氣就又大散而特散。

而且毒品又會嚴重干擾一個人正常的性機能，用了毒品的人，對眼前的人沒感覺，只對毒品的藥力有感覺，「藥性上來了」就想做，藥性沒上來，對方再可愛他也沒反應。不要說調陰陽

了，整臺身體機器都被弄壞了。

如果只是純粹的性關係，那也還算單純，花個幾秒鐘確認彼此的意向，就搞定了，不必花什麼腦筋。但是，如果其中有一方「被電到」了，開始**患得患失**了，那麼這個靠近的過程，就會更加複雜，往往也是超級交感神經的，一點都不坦率：

自認爲條件「優勢」的人，總是矜持、放不下身段，一定要等對方先亮底牌，自己先示好怕會太丟面子。過程之中的閃閃縮縮、曖昧兮兮的部分，簡直是不可愛到了極點。而，在「性感」的向度感到自卑的人，也早已了解對方的「自我」可以如何巴結、操控，也在「曖昧」之中，一招一招地試探、討好，匐伏前進……媽的！你們累不累呀？

這個圈子的「行規」哦，不談感情、生活的部分，只說「上床打炮」的交際，明明就是爲了性需求的理由而相遇的兩人，如果其中一方老老實實地說：「你好帥，跟我上床好嗎？」都還會被瞪，被削一句：「你是嗑了藥是吧？這麼『High』？」馬上就被甩了。行規有時有這麼嚴格的。在社交場合，對方摸你一把，就嬌笑說：「噯唷！你好色！」這對我而言，是非常之「假」的啊。如果是叔叔我，大概會說：「舒服！蒙您不棄，十分感謝！請繼續！」之類的吧。不過這樣子多半就會把那種場面搞冰掉了吧，「行規」不允許的喲。

追求性感，連帶地又會回饋到「自我形象的異常執著」這件事情上，男同志圈，「矯揉造作」的調子，是很露骨的。我說的「行規」，也就是這個圈子大家都有某種默契的通用行爲模式。

有一次我姪女看到西門町紅樓那邊一群猛男帥哥在談笑，說：「怎麼會好像在播放罐頭笑聲一樣？」我仔細旁聽，才發現原來是這麼一回事：有個外國人，用很誇張的動作在講一件他覺得好笑的事，那個講的內容，以我的標準，就會覺得「根本不夠好笑！」（就是因爲他本人潛意識中也覺得不夠好笑，才會多出那麼多動作：音樂臺的ＶＪ介紹到爛歌時也都是這樣。），而聽著的那一群人，其實不是真的在因爲好笑而笑，而是在「表現友好」地「演出」被逗笑的狀態，咧開大嘴，捧腹，大聲發出無機質的笑聲，全身笑得花枝亂顫……但那是「演技」。一群人都爲了自己的「社交形象、禮儀」，而練成了同樣的演技。連「笑」都用演的，「矯作」可說是登峰造極了。那種笑聲，我們兩個聽著聽著，覺得身體開始發硬，那是很交感神經、很「假」的能量。想起我們朋友間平常的相處，笑，是很放鬆、無心機的事，但在這個主流同志圈，一個舉動，一個表情，都**沾黏著一種刻意的「演技」**。

一般說「相由心生」，個性差就可憎，個性好就可愛，這是常態；可是，所謂「性感的追求」這件事，本身就有一種「我個性不好、跟你不合也沒關係，我能造出某種假象來使你喜歡我就好了！」的調調，所以會演變成一種粉飾自我形象的「演技」，在動用這種模式的時候，會和「說

識」一樣，令交感神經大大增壓。

那麼，也就是說，在與人相處、互動的時候，主流同志的交感神經，簡直沒有鬆下來休息的時候了。

而你也可以發現：主流同志往往嘴巴特別賤，一句話聽了不順耳就馬上酸回去，英文來講就是很 bitchy，嘴賤不服輸。「好辯的頭腦」是主流，矛盾的個性是主流。又整個人慌慌的，隨波逐流，很「村姑」，一聽說什麼有效就買來吃、趕一些有的沒的的流行品味，髮型、衣著好像穿制服。大家又都要練健身，吃高蛋白這種「陰實（只有成分沒有能量）」又敗腎的食品。

而關於「練健身」這件事情，我是這樣子看待：

陽氣旺的人，比較難練出大塊的肌肉。因爲他僅一點點肉就能發出足夠的力道，多餘的肌肉，身體會覺得不需要，自動就化掉了。就像是武功很高的人，肌肉並不大塊的。

我朋友公司的一位同行業者，肌肉大塊得不得了，手肘貼不著身體兩側，左手搔不著右肩的癢——都被肌肉頂出去了。我看了倒是很羨慕：「大哥，你這是怎麼練的呀？」他笑笑說：「重點在於『老』！過了四十歲，肌肉就會很容易練出來，隨便舉舉重就有了。」人老氣衰，肌肉反而容易長？也就是說，一定要肌肉的「質」夠差，效率低，才能練得大塊？那這樣子的肌肉，本質上不就是個「**虛**」字嗎？如何能夠被當作是「強健陽剛」的象徵物？這種的肌肉，大概也

得歸類於「陰實」了，我說的這位大哥，年年都要鬧一次腎結石，搞得痛不欲生，果然是全身這裡那裡都在陰實。

現在街上走的那些在健身房系統用高蛋白陰實食品加猛訓練製造出來的肌肉男，很多人的氣色，都已是一片灰黑啦。

而如果要講到心理結構問題，如果是一個本來就很享受於運動的人，順便地身材也變得很好看，這樣的人，我們會一般說他很「陽光」，並不會有所謂的「妖氣」——中國人俗話說的「妖氣」，在人身上，也就是「陰氣」，是由**交感神經所產生的一種磁場、調調**；真正的笑容不會有妖氣，演出的笑容會有妖氣：人一「造作」就會形成這個東西。一般人身上的陰氣不會很明顯，但是主流同志圈的這個東西，已經覆蓋到我們用肉眼都看得到的程度了，香港漫畫說的「有形氣勁」啊！——可是如果一個人其實也不愛運動，只是爲了身材能吸引人，所以咬牙苦練……一個其實個性陰暗、身體也不健康的人，努力把自己曬黑、肌肉練大，好讓「**別人**」**覺得**他很健康、陽光，這種的性感，就是**演技**。當「身材」也是一種「不真」的「演技」的時候，交感神經主導而具象化出來的外型，一舉一動之中，就會變得帶有「妖氣」。像我這種一向虛虛頹頹的人，如果刻意夾胸、提臀走路以示陽剛，妖氣度立即大躍增。這件事也不單是同志圈的問題啦，人類大約都是這樣。

而前面也提到過「向星星許願」的例子了。如果我們做一件事，動機是「怕」，那就會把能量聚焦到我們「怕」的事情上面，而讓那件事情具象化得更明顯。像「肌肉猛男情結」這種東西，往往最主要的原因，就是**「怕」自己「太陰柔」、「不夠有男人樣」**，於是，最近這些年，這個圈子，也就多了這麼一句俗諺：「肌肉練得愈大塊，人反而變得愈『娘』哩！」縮減成四字成語，就是「金鋼芭比」啦。

動機是「怕」的時候，雖自以爲往「陽光、陽剛」的方向拼命追求，結果卻是造出了覆蓋在肉身之外的妖氣殼子。那個東西的陰氣給人的感受，會遠遠大過於身材的陽剛。

那麼，前面說的，言行舉止之上，覆蓋了一層刻意的「演技」的時候，會不會產生妖氣呢？當然也會啦。也不是光說同志啦，演藝圈、達官名流、作家、家裡的老媽……造作到一個程度以上，都會生出妖氣的。

「造作」這事情啊，記得一年前，我搬家，買新家具，我媽陪我選，我看中的是一家很便宜的仿古家具店；我們買完之後，我媽跟我說：「我總算鬆了一口氣！幸好你沒有去喜歡那些『同性戀的』家具！」我乍聽之下，也呆住：「家具也有同不同性戀的啊？」「我娘親的『恐同症』原來有這麼嚴重啊……」

但是，後來稍微瞭解一下，也覺得：我媽說的，有道理。

原來她所認爲的「同性戀的家具」，就是我們一般說的「很有設計感」的家具，這種家具，比如說難坐得要死卻很炫的吧檯椅、或是看起來顏色很酷卻讓人精神無法放鬆的沙發之類……這種東西，「賞味期限」是特別地短，放在家裡幾天之後，就讓人愈看愈不順眼了。它的功用，是能讓「偶而來你家」的客人讚美，說很炫、很酷；但這個家的主人本人，用起來卻沒什麼舒服，功能等同少女心猛男同志的肌肉，只是設計師自我誇飾之心的產物罷了。

我媽這個人，一向並不擅措詞，卻是個直覺很強的人，她會用「同志圈的調調」來解釋那些家具上的「妖氣」，其實都要算是精確。

我們這一幫朋友，買茶杯碗筷都常常要跑到日本合羽橋去買，因爲日本人做東西很重視「用之美」，著重好用不好用，所以買回來會讓人愈用愈愛，東西上有「可愛」的能量。可是啊，我們臺灣的鶯歌，同樣價位、甚至比日本更貴幾倍的東西，就常常是「同性戀的茶杯」啦，妖氣太重，多了很多不必要的設計元素，不夠「樸實（humble）」。

男同志圈，普遍給他人一種「妖孽」、「有妖氣」的印象，以我個人的解讀，會覺得是這樣子來的，有太多東西是爲了「他人的目光」而存在的。

如果是搞同志自尊（Gay Pride）活動的人，希望不要把這個特質也算到「自尊」裡頭去一起爭人權啊，妖氣（queerness）這玩意兒，到底是蠻不健康的啦。……最近慈濟的師姐們妖氣也愈來愈重了，好人的親切善良形象「扮」得過頭了。哎，同志得愛滋，慈濟人得癌病，動用

的神經差不多，下場也差不多。

而這樣子的負面印象，並不是走上街頭去遊行、伸張人權和同性戀的正當性，就可以漂洗得掉的。——其實我真正想講的話是：抽菸者的人權都還得不到伸張的時候，哪裡輪得到同志走上街頭？排到後面去站啦！吸菸者比同志和家暴婦女和愛滋患者更加「無辜」且「弱勢」啊！

……從這種種的行為，我們會發現，姑且不批判同性戀的正當性，純粹以醫學的角度來看這個人怎麼動用他的神經系統的話，你會發現這樣子過生活的方式，恐怕不管有沒有那個病毒，他的免疫機能都會壞到那一步。「病毒」，不一定是「因」，說不定是「果」噢？沒有辦法，已經是活在比較多壓力、遮掩、謊言、逃避、妥協的模式之中，個性又矛盾多多、情緒多多，活在一個好辯的頭腦之中，難惹難伺候，再加上拚命追求性感、注重演技、用交感神經模式高頻度地跟人上床、再用藥物來填補性的快感……這全部都倒向交感神經這一邊來的時候，我也不知道哪一件事是那「最後一根稻草」了啦，但是「駱駝被壓死」的結果多半是逃不了的。

保險套一枚，讓你因為受恐懼支配著而小心翼翼地套上去，果真保得了什麼嗎？

如果不是膠著於這種個性模式及「性」模式的人——用中國神仙故事的術語來講：他的「妖氣」還未修鍊得大坨到會引來雷火天劫的程度——這種病也不太掛得上身的。就算染到 HIV 病毒，吃好睡好，做點運動，往往過一陣子就莫名其妙地自己好了。

只是他本人不相信，他的醫生更加不信。

虛不受補

所以，免疫機能這件事，恐怕一定得要人自己學會怎樣轉換神經系統，才有可能做到真正的自救。什麼中藥西藥的營養品、補藥，對一個交感神經陰實的人而言，只怕是無福消受。戰戰兢兢地吃著生機飲食、這個那個的營養品，也只是好一陣又壞一陣；什麼建中湯、薯蕷丸、腎氣丸之類好得不得了的補藥，不一定贏得過一個人的交感神經陰實。

「虛不受補」這句話，以這個脈絡來講，是比較貼切的。

必需那一大串驚人的行爲模式都中止下來了，這個病，才會很好醫。

如果我們說愛滋病是「勞」病（那種過日子的方法會把神經和內分泌系統累死！），真的放掉那些累死人的種種，好好休養，開心過日子，養到「勞」病變「逸」病了，那時候，即使僅是吃吃附子理中湯、五石烏頭丸之類的藥，也可以大好起來。

平行學門：「奧修派」與「忍精派」

虛浮在空中的奧修派

我在這裡講的內容，比較是中醫和「莊子的」道家的觀點。當然，和我所學習的種種，平行的學門，還是有的。這些兄弟姐妹派，如果以臺灣而論，比較爲大家所知的，大約有兩個：一個是印度的巴關·師利·拉吉尼希的，也就是今天一般被稱做「奧修」（Osho，日文的『和尚』二字之發音）的人，所提出的「秘教雙修」（Tantra）。

另一個，則是道教以「練功」爲主軸的，比較以肉體的鍛鍊爲主的系統，我姑且戲稱之「忍精派」。

奧修這一派，我一直以來，也把它當做是相當重要的參考資料，從前方智出版社出過一本奧修的房中術手冊《無拘束的愛》，算得上是這個學門頂極的作品，我教的課還搆不到那麼個境界。

可是，在面對奧修派的同修，聽他們在講這個「秘教雙修」的時候，我完全聽不下去。他們的遣詞用字，對我來講，太「虛浮」了，歡喜讚歎了一大堆，也不曉得講的人他本人到底搞

清楚了沒。

我是認爲，要傳達一門學問，一些基本的用字，要用得很「老實」才行，比如說醫家和道家的「陰」「陽」，或是我在講課時借用的「自律神經」，雖然聽起來是枯燥的，沒什麼太多情感在裡面，但就是這種乾乾的，沒什麼顏色、沒有光環的字眼，才能把一件事講清楚。

奧修那一派的學生，不曉得是不是怕別人「瞧不起」他們這個學門，用字往往是非常神聖化、金光閃閃的，但是這種過度的包裝，會讓人「聽不懂」，什麼都講「玄」掉了。

我想，如果各位在這裡，聽我把這些基本的定義都拍板定案了，再有機會看到奧修一門的書籍，吸收起來會輕鬆很多才對。

相反的，因爲奧修本人在談這個事情的時候，一直是處於「辭窮」的狀態——我常想啊，他就是缺了我平常在用的「交感、副交感神經」、「陰、陽」之類的很「低級」而「基本」的字彙，才會令他的學生們聽得虛虛浮浮的，形成一種知識的曖昧地帶——老師都沒有把話講清楚了，學生再作二度詮釋，就會變得不可收拾。我從前在上針灸課的時候，有一句話，老師沒有解釋清楚，同學下課一討論，嚇死人：當場三十幾個學生就形成三十幾個派！這是很普通的自然現象，一點也不奇怪的。

於是，這些奧修派的學生們，在談這個東西的時候，非常喜歡耍高拐，弄到現在很多人都在講：「奧修死後沒幾年，他的餘波就震盪完了，現在的普那社區只是性濫交中心而已。」

在那些練奧修這個法門的團體，看起來好像是在「調陰陽」，但有些學生，也只不過是流於極左派的性解放、性氾濫而已。不過，話又說回來，並不是沒有療效哦；我們臺灣某位有憂鬱症的家庭主婦，去那裡和外國帥哥濫交一下，憂鬱症也給治好了……不過沒給她先生曉得內情就是了。

當這個學理定義得相當不穩固的時候，我們說「文本多義」，隨便哪個阿貓阿狗也可以打著「修道、開悟」，「從欲界昇華到法界」之類的名目，去約炮、說服他人合理地接受他所提議的一夜情。

前面提到的《莊子》書中的陰陽之戰，相信大家也聽得出來，那是很嚴謹的、一整套的東西。你不能在生活之中什麼規則都犯到，還妄想可以藉著「打炮」來開悟成道的。調陰陽這件事，很像是練功夫所說的太極拳：整個修鍊的重點，在於這個人一整天都鬆柔、不動到拙力（肌肉的力量），重心一定只落在一隻腳……這樣子，一天打三分鐘的拳套，也就夠了。如果不能在生活中守好這些原則，你每天特地排兩三個鐘頭練功，也是枉然。

練什麼也是這樣的。

性放縱與調陰陽根本是不同向度的東西

奧修那一派的學生，我是認爲他們在日常生活中太沒有「規矩」了，一開始就太重「解放」，

只想著要「超越頭腦」，但基礎的很多東西都沒練到穩。但是，「解放」，並不比「壓抑」高級到哪裡去。有膽子當眾脫衣露鳥的人、有膽子腳踏十條船雜交的人，並不會比規規矩矩的人更容易練成「調陰陽」。沒有解放的必要。那只是在作無謂的驚世駭俗來出鋒頭。

調陰陽的成敗關鍵，在於「能不能練成『可愛』的特質」，而這個和性濫交有什麼關聯嗎？就算你說「民風保守」是一種「受恐懼制約」的狀況好了，但一個人就算在性方面大解放了，他果真就是一個無懼之人了嗎？「受恐懼制約」還有很多其他能夠大大發揮的路數啊：

如果是一個平常很熱心在說服別人、很好辯的「傳教」之人，那房中術就不必練了，也不用說到房中術，什麼功什麼法也不必練了。如果是一個多情善感，每天情緒很多的人，那也不必了。如果是妥協很多，做什麼事情都鬼打牆一樣的人，那也不用學這個了，幫不到什麼的。

如果我們沒有先練成「可愛」的品質，就找人上床「練功」，那是在性濫交！

其實啊，我都不算是對性濫交有什麼意見的人了，因爲，也不見得比熬夜打線上遊戲更傷身嘛：我很不喜歡的，是「自欺」。

「對性這個東西抱持負面的觀點、存有恐懼之心」是調陰陽的障礙，所以，有人會希望能夠破除這種恐懼。但是，一切的恐懼其實都是同一個東西，「單對性一件事」破除恐懼的可能性，就很值得懷疑。而且，就算是對性破除恐懼了，就需要濫交嗎？不怕辣的人就必須天天吃辣嗎？

我看奧修派，就覺得現在的這些學生，很多人在生活上，根本連進入這個領域的入場券都沒有拿到，卻自以爲夠格，胡亂用偉大而玄奧的黑話、從天才到智障都聽不懂的言語煙幕彈，來合理化他們那些「無效的修鍊」。

如果以中醫來說，和很多不同的人上床，身體會累積很多太過複雜的訊息，中醫叫「陰濁之氣」，如果是性生活很雜的人，吃到破陰濁的蒼朮劑，比如說平胃散、胃苓湯，女生會從下體流出怪怪的東西，男生有時老二會自己破一個洞出膿。所以並不是大解放就比較健康。這種狀況如果惡化到最後，變成要吃硝石礬石散的症狀：淫火堆在骨髓，腎陽被塞住出不來，肚子會軟軟凸出來，腳心老發燙，額頭發黑，身體某幾處膚色異常地深，人發黃，這是西醫叫作「愛迪生氏病」的「腎上腺**皮質**功能不足」病，下場也很不好。

把東西講「玄」掉，只代表我們不懂

其實，前面講道家定義的「陰」與「陽」，如果把它代入到今天很多普羅大眾說的「左腦」、「右腦」，也會發現，很多現在自以爲很「右腦」的人，其實也只是他自己在臭美而已，學得不清楚的人，常會自以爲「理性不足」、「多情多感」就叫右腦，代表一個人很有靈性。那差得太遠！我們必須活到前面定義的「陽」的框架裡，都不產生情緒了，才有資格談「右腦開發」。

當然，我相信以奧修派的角度來看我所說的，會覺得我把這個話題講窄了，把層次打低了。他們佛光萬丈的東西，我這狗嘴一沾，就變成了很普通的事情，一切的佛光、聖光都消失了。本來是要用來開悟成道的「Tantra」，被我講得好像是什麼健身運動一樣。

但是，我說奧修派的失敗，就在於奧修在有生之年，沒有機會遇到我今天所使用的這些「低級」的字彙！像我講到這麼「低」的時候，整套道理，我想，大家是聽得懂的。要做，也知道怎麼實踐。

我不贊成用「無效字」做溝通。聽起來很順耳的花俏好詞，大部分根本就是不知所云。

你要練密教雙修，不要老想著什麼「神性體驗」、「開悟的瞥見」、「融入大宇宙無邊際的愛之中」、「自我、頭腦消失」、「進入超意識」這種你自己也不曉得是什麼東東的東東，這會把你自己嚇死、搞死、到最後失望死。要這種高拐，是很險惡的。

如果要我來說，我就要講最低級的：

如果是有看過色情片的男生，大概都曉得一件事：看色情片起性欲的時候，你會發現自己的呼吸變粗、變淺了；而原來是肚子餓的，淫心一起，就不餓了。這都是交感神經作用的特徵，如果你是被老闆叫去罵，大概也會呼吸變得粗濁淺促、消化機能停擺。

我教人檢查房中術有沒有上軌道的標準，就是：你作愛做到後來，能不能發現：自己的**呼**

吸漸漸地愈來愈「深、細、長、勻」，並且，肚子餓得特別快，說不定還沒做完，就狂餓到撐不住要打電話叫匹薩了？副交感神經起來之後，就是會有這些現象。

這才是我們這些房中之術的幼稚班初學者所需要的檢測標準啦！講什麼「開悟」？大家等來世再說啦。

其實，也不要光說性活動，各類運動之中，都存在著類似的原則。比如說道家煉氣煉丹的標準就會認爲，一種運動，要確定能夠長養一個人的陽氣的話，就必須同時符合以下三個條件：「呼吸不變成粗濁淺促」、「脊椎垂直地面」、「動作有開闔」。如果不是同時符合這三個條件的運動，對身體的效果就是可正可負。偶而有學生會問我：「多運動對身體好，對不對？」我都不曉得要如何回答。各種可能性都有，愈運動愈虛的人也不少。

現代人的有些運動，想來也是神經神經的……比如說「增強心肺功能」，就常被曲解得很奇怪。

人的心肺是不可以「鍛鍊」的。人可以鍛鍊的部位是「肌肉」。

而爲什麼心肺不能鍛鍊呢？一，肺沒有肌肉，要練什麼？二，可以鍛鍊的肌肉都是你要把那個肌肉操練到它的細胞有所破壞，使它長出更強的細胞，這樣子它的肌肉才會更強。而肌肉可以被破壞而長得更強的條件是：「那種肌肉是可以休息的」——那心臟可以停下來休息嗎？這

種肌肉怎麼可以鍛鍊？練了就會害它壽命縮短！鍛鍊出肌肉的心臟叫作心肌肥大，那是病，會早死。所以我們人類的運動，「增強心肺功能」的運動，都是在鍛鍊全身「心肺以外」的肌肉，讓那些心肺以外的肌肉細胞，能更有效率地處理三磷酸腺苷的鍵結變化，以及醣類的氧化，乳酸的代謝等等，讓我們全身上下都有一副好肌肉，一旦我們運動，我們可以動用那些肌肉裡面的能量，而不需要動到太多心肺的補給——讓肺臟不需要瘋狂地從空氣裡面抓氧氣，再用心臟打出去給全身——就是說，全身你的「心肺以外」的肌肉練得越好，你的心肺功能就越能夠「**節省**」，這叫作「增強心肺功能」，**決不是去狂操猛練你的心跟肺**，千萬不要以爲你弄到心跳加快、喘大氣，那樣叫作增強心肺功能，不是的！雖然我們練習走步機也說最好要練到心跳到什麼頻律以上，但是那個目的是爲了要讓心肺在那邊告訴你的身體說「我不夠力、我很累」，這樣身體才會多長一點肌肉來幫它，所有心肺功能都是「練在別的地方」。重要的在於「節省心肺功能」。

那麼，真正心肺的鍛鍊，我們中國人要的是什麼？要「龜息大法」——到死不能休息的東西啊，讓它跳得越慢越好——打坐煉氣之類的，使它越慢越好。這同樣也是各類運動的基本目的。任何運動，能不要操到心肺就不要操到心肺。因爲心臟很可憐，它到死都不能休息，不能再給它增加負擔；而肺臟很柔脆，一操就傷。

有一種運動很詭異，就是慢跑。慢跑的特徵就是，全身的肌肉都不會因爲它而品質大幅改善，卻只有心臟在狂跳、肺在喘。所以效果很值得懷疑。

要幫到心肺，其實什麼上樓梯啊，走路啊，可能還有用一點。不要小看走路喔，多走路的人身材會很好喔。走路散步這種功夫，很可以調勻全身的肌肉。而且，如果人連續慢慢走三個小時，很多濕氣寒氣都會散掉，當天睡覺時腳一定都暖暖的，現代人比古時候的人吃得好穿得好，長腫瘤的人卻那麼多，走路的機會太少，也是一個可以列入考量的因素。如果天天走得多，陰氣很不容易堆積到生陰實證的。

「刻意」屬陰

另外，中國的房中術，歷代的文獻之中，可以說是「招術」很多的，而「招術」、「技法」，是比較能夠吸引我們的左腦、交感神經的東西。或許也因爲這樣，在中國的房中術流派，「技術層面」的東西就愈來愈坐大。

可是，終究而言，其實房中術需要的「技法」並不見得有那麼多，生什麼病，用某個姿勢來調理，這無可厚非。但是，如果像現在的「忍精派」，用各種細部的鍛鍊，令自己「不射精」，在我想來，好像還用不到如此拼命。

中國道家的「還精補腦」，能夠在性愛之中，走出交感神經這一塊，而變成不再有射精衝動，這對一個男性以及他的伴侶的健康來講，已經很夠很夠了。

練成時下所謂的「性高潮但不射精」，或許是有點偏向於「增加快感度」；然而，能夠做到

不再有射精衝動，那個階段，兩個人心情上、肉體上的幸福感跟快樂，也早就超過了所謂「性高潮」的快樂了，並不是真的需要多練這個的。

以市面上的書來講，奧修的《無拘束的愛》是捷徑，實用價值高，好練；而忍精派的《男性多重性高潮》反而是繞遠路，它乍看是「具體的練習法」比較多，但其實是比較難練，練出來的成效比較低。

一個學門，直指核心的真傳，與「迎合大眾」的「方便法門」相比，一般人總會以為「方便法門」是比較容易的，但以我個人的學習而言，從手工藝到語文到《傷寒論》，一直都清清楚楚地讓我經驗到：直接練真傳，最簡單！方便法門反而總是讓人在門外爬爬摸摸，從來都是方便法門最會造成「不便」！

「不射精的性高潮」的正道，是兩人覺得感覺好到「射精的快感與此相比，實在大大不如」，而自然而然就變成沒什麼想射精；並不是一定要先練成「不射精」再來找「性高潮」。

至於練房中術的一些細部體驗：丹田會暖、氣會往上走之類，也可以是很個人化的，有的人從任脈上來，有的人走衝脈、督脈，或是沒什麼特別的氣感……會有個別差異。這種事遇到就遇到了，也不必先預設太多。曉得「可能會有」就好了。

當然，如果是一個人的身體實在太差，連基本的性行爲都做不好，那麼，以一些鍛鍊打底子，或是吃藥來調理，這是沒有話說的。

但是，我們必須認清的是：這些種種的「招術」、「訓練」，細細瑣瑣的「忍精之術」，其實很動交感神經，是很容易把人框死在交感神經的「陰」的世界裡的。如果我們在最核心、最根本的地方，錯失了「陽」這一塊，那麼，即使在那些枝微末節的地方練得再強，或許，仍不能說是正道。

像前面講了主流男同志的性問題；而，今日的女同志，也有不少人，很專精於床上的「技巧」，但，也就是「太專精」了，變成用交感神經作愛，結果，變成女同志在床上也會「敗腎」了，一開始是腳容易腫，再過幾年就腿愈來愈粗，等腫到臉，腎也壞得差不多了。

有的時候，我也會頭大於這一類「相對」與「絕對」向度的問題。

比如說，有一個朋友，他是一個「床上技術很好」的強者，身體也很壯，「尺寸」、「持久度」都是高人一等，當然，從某個角度來說，他的太太也是「很滿意」啦。可是，有一次聽他講：「當然是要有這麼大本領才能讓老婆不吵不鬧啦！」的時候，又覺得，他的這麼大本事，好像……並不是「房中之術」所「要」的那個東西。可是，遇到這種厲害的人，我反而覺得，如果要談到房中之術，這一類人反而是最沒可能聽懂的幾類人之一。

一方面，從各方條件來說，他都已經「夠」好了，不會覺得自己還有什麼不足。另一方面，我沒有辦法很清楚地表達清楚「我要講的東西」和「他所做得到的事情」有什麼不同。

「你不是說要做久一點嗎？我很久啊！」「要讓老婆有很多次性高潮？我有啊我有啊！」「我很健康啊，每天都很想做啊！」

如果是一個陽萎早洩的弱男，和一個又強又持久又技巧好的猛男相比，的確，我也只好同意，比較而言，相對而言，是後者「比較」好。

可是，這個「比較好」的後者，往往也一樣是只認識射精的快感，只曉得用交感神經來操作這一整套「技術」。

在性方面練了一些「功夫」、在技巧上很「厲害」的某些人，有的時候，反而就這麼地和房中術的世界擦身而過了。

我們中國最古的經典，其實指導原則都蠻單純的，但是到了後來，可能一代一代的學習者，會因爲個人的「我執」而加一些雜七雜八的東西進去。性愛類的房中之術，我也是覺得，到後來加了太多「我執」的產物了，甚至有人真的認爲「採陰補陽」是真實存在的，而往這個方向發揮下去……

陰的世界排擠陽的世界，「我執」吞沒了「道」，這是現今地球很普遍的狀況。普羅大眾在

信的佛教，也變成採取一種「消極退縮」的方式，叫活人活得好像死人一樣的宗教了；又推廣吃素，變成地球上最大宗的癌病製造商，你想啊，製造癌病和製造軍火相比，造的孽，可也沒有比較小噢？可是人家說那是「慈悲心、積功德」吶。而基督教，不也就是在用「上天堂、下地獄」這種權威脅迫的手段，以「恐懼」來威脅利誘人入教了嗎？說「威脅」或許是把話講太重了，那麼，講輕一些，僅是「說服他人」的「傳教」這件事，就已經是非常「交感神經」的活動了，很不健康的。做業務員的，如果每天都在用力地「說服」客戶購買他的產品，僅是這樣，這個人就沒辦法練成「調陰陽」了。

如果要講回核心的地方，《莊子》這本書，是連「練氣功」、「做導引」這種事都看不起的，他稱之爲「刻意」。你過度**努力維護肉身人一己的存續**，整個系統，也不見得能進入「陽」的世界。

這些房中派的中國書也好，奧修書也好，裡面講了很多很多的「方法論」，那些方法只是用來給我們一個規範，希望我們不要做錯。但是，最重要的，還是要能夠學會「不能努力」的那個部分。

「可愛」的人格，是沒辦法刻意地去矯造的。沒有修成「可愛」的特質，「調陰陽」就會有核心上的缺陷，其他的種種代償反應的作爲，並不能代替到這一塊。

練成房中術才能讓人類免於淫亂

奧修派說的「谷底式的性高潮」，忍精派說的「不射精的男性多重性高潮」，其實是很重要的經驗，是很值得把握的。如果我們這一輩子從出生到死，都沒有遇到過谷底式的性高潮的話，那一直到死前都可能還帶著一些淫念退不掉。「性」這個東西一旦開始了，它本身有它的潛能、可能性，如果這個可能性沒有被完成，光是在生物本能的層面，我們就會覺得「少了什麼」。

而提到這方面的話題，我也曉得會有很多人覺得這是一門「淫邪」之學。「性」這個東西一旦掀上檯面，一般人的感覺都會認爲這是一種鼓吹淫亂的作爲。

但是，會有這種感覺，說穿了，也只是因爲大家從來沒在這方面吃飽過，性欲在意識的深處蠢蠢欲動，所以一接觸到這方面的字彙，就被挑起怪怪的感覺。而不肯承認自己裡面積存了被壓抑的性欲，就只好來個「邪惡外部化」的**反投射**，把責任推卸出去：說是對方很邪惡，在煽惑我起邪念。

但**以結果論**，我認爲，一個人如果要做到「不花心」、「不好色」，那就至少需要練到房中術的某個境界以上才行。講白一點，如果一個人在這件事上，是吃得飽飽的，誰還那麼無聊，要和伴侶以外的人搞一堆品質不良的性活動來虐待自己？花心、偷吃，那都是很煩很累的事情耶！

會去做那些事情的人，都已經是餓壞了，飢不擇食了。

練成房中術的人，不需要用道德教條來約束自己，也自然都不會好色、不會想花心。這樣子毫不費力地就做到專一、守貞，不是很輕鬆愉快的人生嗎？如果我們學不會房中之術，再花心也沒有用啊！還是會餓啊。

我也認識一些道德板板的朋友，平常都是以很嚴格的標準自律律人，照理說，這樣的人，比較不會胡來了吧？結果並不是，這些人類的模範生，往往在不可思議的情況下，出軌了！因為這種人，長年活在交感神經的壓力之中，他的性模式，自然就會變成「情色刺激不足，就不會有感覺」的交感神經模式，原本的伴侶，一段時間下來，就一點感覺都沒有了。堆積的神經壓力，遇到新的誘惑，基本上是抵擋不住的。

所以我才會認為，用道德來處理性欲的問題，效果並不好。

至少，我所曉得的有練到房中之術的伴侶關係，你叫他到外面花心亂搞，他都感覺不出那有什麼意思，他總覺得「我自己家的那個比較好！」。

調陰陽的方法、手段，我們地球人，其實也並不是那麼只執著於「性」這一條途徑的。

我們地球人，同樣也發明了坐禪、做運動、煉氣、吃補藥等等等，其他的一些讓自己能夠「放鬆」的法門。——我講「放鬆」是最低賤的講法，放鬆要講到高處，就是「禪定」啦。

但是，我還是要強調：這整件事情的基本原理原則的框架，我們要搞清楚。

如果我們是一個好辯、控制欲強、易怒、霸道……又或者是膽小、愛擔心、妥協、軟骨、說謊的人，練什麼功，打什麼禪，也幫不了我們，等著走火入魔就好。

如果我們連大自然給我們的，最平順簡易的「性」這個途徑都搞不好，那些更虛玄高拐的招術，我們憑什麼就反而自以爲有可能練成？

道虧愛成

請恕我不說「愛」

講房中之術，到了這個主題的尾聲，或許各位會覺得奇怪：為什麼我不太講「愛」這件事，要發生這樣的關係，不是最重要的是兩個人要相愛才行嗎？

的，確，是！有愛和沒有愛，有決定性的差異。

但是，請恕我不得不跳掉「愛」的部分來講它。因為，以教學而言，講這一類主題，最容易把它攪和得天下大亂的，就是「愛」這個字。

什麼是「愛」？大家所想的具體內容可能都不一樣，光是**版本學的問題**就搞不了啦。

又比如說，一般所說的「愛情」：「我發現自己愛上某某人了……」、「我被某某人電到、煞到了……」這一類的感受，對房中之事，不一定有幫助的。

以年輕人來說，其實蠻容易理解，那往往也就是一種「**喚起了『前所未有的激烈得失心』**的……**性欲**」。我之前在大學兼課的時候，曾經問過來上課的小朋友：「你們會覺得『墜入情網』是一種『性欲』的感覺嗎？」臺下大部分的人都點頭。這年頭的小朋友，還真是坦誠啊。像我

還在那個年紀的時候，就分不出來，會覺得那種感覺叫作「愛情」，自己會把它美化成一種聽起來比較高尚的東西，我一直到比較大了，才能夠承認那是一種以「性」爲基調的感覺。

當然「愛上了某人」的感覺，也不一定都是關係到「性」的。有時，我們會因爲「對方具有某些我們很渴望、卻不具備的人格特質」而被搞得意亂情迷。這時候，去設法「得到」對方，往往不見得是上策。這種型態的愛情，我的解決方案是：花個五年八年吧，**改變自己到真的擁有那些特質**，這種愛慕迷戀的感覺就會結束了。

而對成年人來說，比如說，當現在的我，覺得自己愛上誰的時候，我會說：「**我現在產生了一個『尚待確認現狀的』願景**。」也就是某個人讓我「覺得」：他可能可以幫助我攜手達成我對「幸福」的追求。即使這種憧憬，搞得我春心蕩漾，對我而言，還是要去搞清楚「對方到底是不是一個適合、並且有意願的合夥人？」。就像經營公司、創業，你也要對員工的僱用，做審核、試用等等步驟，而不是光憑第一印象就弄個人進來搞垮我的公司。

所以，一般所說的「愛情」，在講這個主題時，我只能姑且設定爲：它在很多情況下，是存在於「與房中術不相關的向度」的東西。

如果一個人在「愛情」的感覺之中，是犧牲奉獻，用盡討好的手段去滿足對方的需要，生活中各個細節都很用力地「照顧」對方……或許他本人也是把這個解讀爲「不求回報的無私之愛」，如果我硬要說：「你這是交感神經這邊的；你這是沒有意識到自己無意識中的控制欲的愚

行：你不懂得《莊子》中講的『無用之用』，所以才會這麼用力地用你的『有用』去廢對方的武功，讓對方一直需要你、離不開你，這是受恐懼支配的、怕對方離開你而作的操弄：你這是不去承認對方的實態的……自閉式的自我陶醉、自爽自嗨！你這種愛情對『調陰陽』無用，只會餓成性愛上癮症！」聽起來也太過凶殘了。對方不會服氣的，不明著跟我槓，也會感到委屈、覺得被我污衊。

所以，關於愛情，我想，就姑且「不要把它當作一個好用的確認指標」，就這樣逃過去就算了，反正重要的大原則，前面也講很多了，以房中之術來講，夠用了：已經講得多到我自己都不相信大家練得成了。

愛的毒電波

而「愛心」呢？我們會「關心、善待某個人」的這種事情呢？

我說，那也要看是「**動到哪一邊的神經系統**」而定囉。

最後，請容我講幾句重話，就是：當我們臺灣人嚴重地被恐懼支配的時候，臺灣人的頭腦有一種很賊的作法。

臺灣人嚴重地被恐懼支配的時候，會告訴自己以及對方：「我這麼做是因為愛，是為你好。」

也就是：其實是受恐懼支配，但是硬要說成是出自好心，這樣就不需要反省自己了。

所以我活在地球上，常常覺得，這個地球，也很險惡啊……。

怎麼講？因爲當人類膠著在交感神經這塊地方時，很多所作所爲，道德上再正確，卻也不能說是健康。

所以我常常會講一句我的私房話（當然這話不是百分之百正確），我常常說：

「在地球上生活，如果一件事有百分之九十六的人都認爲是對的，而且是以一種宗教式狂熱（fanatically）在認真奉行的，那多半就是**沒那麼一回事兒**。」

像什麼……糖尿病不能吃糖？——沒有這回事！理由前面講過啦。

抽菸會得癌病？——沒有這回事！理由，前面也講過了。

不吃肉，多吃蔬果、生機飲食會健康？——沒有這回事！膽固醇不足、體質虛寒，看你怎麼死！

戴口罩、多洗手，可以防流感？——瘋的咧！「濾過性病毒」就是連陶瓷過濾器都鑽得過去才叫「濾過性」的嘛，口罩的洞有多大？能擋嗎？口罩是給患者擋飛沫免得他濺到別人的啦（其實也亂沒用的），沒病的人戴了是幹嘛？而，病毒和洗手，又有什麼關聯了？

用公筷母匙啊，可以防B型肝炎？——瘋的咧！一種只經由血液傳染的肝炎病毒，和食物沾到誰的口水有什麼關係？

「萬惡淫爲首，百善孝爲先」——超不健康的！父母的霸道、怪癖，是你愈不理他，他愈自討沒趣，鬧不起來。你聽話、配合，讓他的我執覺得「有利可圖」，他們就會一直爛下去給你看！

你是非要父母死後下十八層地獄才開心哦？

大部分的人所傾向的觀點，其實是一個很偏狹的世界，這個世界之外還有更大的世界，而追求它的方法，我自己是覺得，醫家跟道家這兩門，都夠我唸不知道幾輩子了，所以，我個人並不曉得別的方法。……或許各位有別的方法？

但是，基本上，對我而言，生命中最有意義的事情，可能是發現自己是被恐懼支配，而又有勇氣去面對它。

像我是教書的人，跟我走得比較近的學生，有時候我忍不住就會多勸他兩句，但是同時我就會發現：當我關心我的學生的時候，我就是在散發不乾淨的能量。爲什麼？

因爲我「怕」他會壞下去，我是因爲「恐懼」才關心他的。就像我們在家裡面，當家人關心我們、問我們「你有沒有吃好？有沒有穿好？」的時候，頭腦上我們知道他們是在愛我們，但是聽了之後是不是覺得全身都不舒服、人發僵、好像快生病了？

而被我如此「關心」的學生或朋友，往往很快就變得更糟糕了。因爲我講了他之後，他變

成會看我臉色做事，怕我會討厭他，「努力」要做「我的標準」的「好人」，心更向外，人更「假」，內省、生命力聚焦的能力都變差，神經系統都更偏到交感神經這一邊，生命品質當然就更低落了。我的「苦口婆心」果真是很毒的壞能量、交感神經毒電波！

所謂**善惡，是至為曖昧的存在**。比如說，你的朋友想自殺，你拼命勸解他、鼓勵他，讓他養成從你身上吸取生命力的習慣了，哪天你剛好有事少陪他兩天，他就覺得「我好可憐哦！」而去死了；如果你直接就說：「你要死就趕快死一死不要煩我。」說不定對方反而賭氣不死了。

所以，到底怎樣比較對？

其實都很難說。

但是，活在交感神經的世界的人，爲什麼總會覺得「表現得有愛心」會比較對？是不是因爲被別人看作「大好人、大善人」，會帶給人一種莫大的安全感、面子？那麼，安全感跟面子，是陰的世界需要的東西，還是陽的世界需要的東西？

所以，我就覺得，我活在醫家和道家「陰陽」的向度裡就好了。「善惡」的向度，太複雜、太黑了，我玩不起。

我想，真的有本事，就掌握那百分之九十六萬事不愁的能量，不要陷在那百分之四的黑暗世界裡面「黑人半夜捉烏鴉」，拿「愛」作爲藉口來不面對自己的恐懼。

所以，往往很「慈悲」的人，到最後都是死於癌病或憂鬱症、糖尿病，大家要小心喔。

後記

這一部分的內容，到了最後校對階段時，負責主校的郭秘書跟我說：「你講的這些東西，如果不是一個本來就邏輯思考能力訓練到非常好的讀者，恐怕是啃不下去，練不出名堂的。而我們臺灣大部分的人，邏輯思考能力的底子是非常差的噢。」

我跟他說：「《莊子》本來就是這樣高度理性、像是唯物辯證學一樣的東西，造成的結果，就是『超級菁英主義』，絕大部分的民眾都被排除在門檻之外。如果我硬要把它講到誰都能欣然接受的狀態，那是把真傳給講『假』了，因妥協而失焦了。我是有覺悟啦：上次遇到的某某病人、或者是某某朋友，即使大家還有一點交情和互動，我也覺得，在他們的有生之年，大概是不可能練到〈調陰陽〉裡的內容了。」

郭秘書說：「其實也不是你講得不清楚，而是……一個活在交感神經的世界，什麼事都要焦慮的控制狂，不可能放得下那些的。」

我說：「不過，話說回來，我身邊的人，我姪女和丁助教，還有小黃助教，他們也練得比我好了，陳助教也練到了，你不也用這個治好自己的口瘡了嗎？……至少把這件事情講明白，是這塊料的人，聽懂了，生命就多了條出路。我算是……盡到『告知』（acknowledgement）的義務吧。」

記得我在紐匯大學的公民週提出這樣的講題之後，曾經問我的學程經理人：「這個題目，會
會讓人聽懂了之後，回家發覺自己的另一半『實在慧根不夠！』，而把他休掉，造成破壞家庭
問題啊？」
學程經理人答得倒是爽快：「愛好

記得我在社區大學的公民週提出這樣的講題之後，曾經問我的學程經理人：「這個題目，會不會讓人聽懂了之後，回家發覺自己的另一半『實在慧根不夠！』，而把他休掉，造成破壞家庭的問題啊？」

學程經理人答得倒是爽快：「嗳呀，老師你想太多！我們這裡的同學，都是很『穩』的！他們如果聽了不喜歡，就會直接當你是不知所云、妖言惑眾，一轉身離場就會忘光了、洗得乾乾淨淨了。不會受你影響的啦！你放心！」

哎哎唉吔……真是能夠讓人「放心」的發言啊。

大家都是很「穩」的吧。這一點我相信。太穩了……

第二篇

五臟與情志

摘自二〇〇八年『傷寒雜病論慢慢教』課程第四段贈送課
部分內容摘自二〇〇六年中醫基礎課

木蔓延也金來制
魂耗散兮魄亦傷

情志與五臟神的對立關係

我想，一般學中醫的人，也會知道最基本的什麼「大喜傷心、大恐傷腎、大怒傷肝、大悲傷肺、憂思傷脾」……之類的江湖俗話。可是，我們拿來篩選一個人「有沒有情志問題」的標準到底在哪裡？

當一個人沒有大喜、大恐、大悲……這種種情緒的時候，這個人是不是就算是沒有情志問題了？這個人的疾病是不是就可以不要考慮心理因素？

而且不少老師在教這個的時候，每一種情志前面，還要刻意加個「大」字，好像小喜小悲就不傷一樣？

我倒覺得，從我遇過的一些經驗來說，不少隱隱約約的小情緒，搞到螞蟻咬死象的例子，還真不少。

如果只是「沒有激烈的情緒大刺激、大波動」，我們就說一個人「沒有情志問題」的話，我會覺得，這樣的標準**太鬆了**。

而且，「情志」在《黃帝內經》裡講得很單純，就五種。但這五種，只是依據五行的調性，所提出的一種類似「提綱」的東西，其實，與它同質的情動（emotion）模式，可以展現的花樣是非常多的。

所以我想要重新定義一下所謂的傷肝、傷腎……這樣的情感或者心理運作、行為模式，到底是怎麼樣的一種存在，然後再來談一談疾病跟情志的互動關係。

肝、心、脾、肺、腎，這五臟，以屬性來講分別是木、火、土、金、水，我們說五臟跟六腑不一樣的地方，是**五臟藏精**、**五臟藏神**，這是五臟有而六腑沒有的。

臟者「**藏**」也，肝臟裡面所藏的某種精神能量，我們稱之為「魂」，而心藏「神」、脾藏「意」、肺藏「魄」、腎藏「志」，人類的五種精神能量是和五臟共鳴的。

然後，又有五種情志，是會傷害這五個臟的，傷肝的是**怒**、傷心的是**喜**、傷脾的是**思**、傷肺的是**悲**、傷腎的是**恐**。

《素問．宣明五氣篇第二十三》說：「**五精所并：精氣并於心則喜，并於肺則悲，并於肝則憂，并於脾則畏，并於腎則恐，是謂五并，虛而相并者也。**」這些情緒會侵吞一個臟，都是五臟「**虛**」了才會發生的現象，五臟中所藏的「神」：「**神魂意魄志**」是正面的力量，「**喜怒思悲恐**」是負面

的東西，這兩者是呈反比的對立之物，希望大家不會搞混。

我不曉得各位看到這樣子的五行五臟和五種情志的對應，會不會覺得「蠻不能信賴的」？各位看到「想事情會傷脾」、「高興會傷心」這種說法的時候，會不會有「沒什麼真實感」的感覺？是不是還是會有所懷疑：「這之間果真有什麼相關性嗎？」

我也並不想當一個強迫宣導教義、洗腦大家要相信中醫的人，所以，我也只能把我所知道的部分，跟大家說一說……在整理了五行的能量特質和各類情志的能量特質給大家之後，或許我們會比較合情合理地理解其中的關聯性，這樣可能比直接叫大家接受古書的口號標語要來得有感覺一點。

如果要說臺灣人的現狀的話，我想，我們都知道，臺灣人是全地球腎臟最差的一群島民、洗腎比例最高，可見得我們臺灣人都是活在一個很傷腎的狀況之中，爲什麼我們活得這麼傷腎呢？

在我的觀察，會認爲有很大的情志問題存在於其中。

臺灣人腎第一爛、肝第二爛。那我們先來看看，爲什麼我們活得這麼傷肝？

當然，不諱言，我們農藥用得很猛，我有個表妹她是吃素的，從前她在美國的時候，可能一天睡六七個小時就睡飽了，她有次來臺灣學中文，待了兩個月，這兩個月都吃臺灣的素菜，這段期間她每天就要睡八九個小時才睡得飽，恐怕我們素菜裡面含的農藥還是太高了，肝臟的負擔很大。

像古醫書裡，這種事情幾乎是不會提到的。我們現在都知道肝的機能是負責幫身體解毒，可是你把整本《黃帝內經》翻遍了，恐怕是找不到關於「解毒」的論述，因爲古時候沒有這種污染，古時候的人，又沒有抗生素又沒有農藥又沒有其他亂七八糟的那些東西，他吃一輩子，也耗不盡肝的解毒機能啊，可能古代中國人一句話「肝主疏瀉」——把不需要的東西排掉——就好了，現代人的話，肝就被操得很慘了。

有人說：「你叫人吃肉，肉不是很毒嗎？」當然肉也蠻毒的，現在雞啊豬啊，激素、抗生素都打進去。可是哦，植物中的農藥，對人體來講，其實比激素、抗生素更不容易承受。所以以一個人身體的容受度來說的話，農藥的毒性是比激素、抗生素大的。

其實我在臺灣都已經很少吃素菜了，但我還是常常一天要睡八個小時以上，可是我在美國的時候，每天睡五六個小時就夠了，可見我們的各種食物帶給身體的負擔還是蠻大的，這一類的事情、硬體的問題，或許食物挑好一點的吃，就可以解決。

現在的麵包其實也非常的怪。從前的麵包廠，你如果經過，都會聞到很香的烤麵包的味道；可是現在的麵包廠，即使是忠孝東路上看起來很豪華的麵包廠，你在他出爐的時候，有機會經過你去聞聞看，那個味道很奇怪，不像是食物的味道。聽說現在的麵包都要加一種類似發泡劑，很像石化工業原料的東西，這樣子麵包才會非常軟、非常綿細，所以外國人來臺灣，都會說「臺灣的麵包怎麼這麼好吃？我們美國吃不到的」，我美國的家是住在拉斯維加斯，是沙漠地帶，濕度平常是接近於零的，可是我們家裡在美國買的一片麵包放著，兩天內一定發黴，我小時候的麵包也都會發黴。而現在，有一次在便利超商買的麵包，梅雨季節，我就晾在外面在屋沿底下受這個雨氣，看它什麼時侯發黴，結果：整整兩個禮拜，不發黴！現在的麵包已經驚人到這種境界了，萬年不朽了，有可能很毒。

或者是，有一些人的癌病，是因爲藥物的關係造成的，比如說過大劑量的西藥、營養補充品、農藥等致癌物質造成的，這些，我大概都不會很強烈地否定它。

「會得到重大疾病的原因，只有情志」這種話，我不敢說得那麼絕對，只是在諸多的因素裡面，我想情志也是「不要忽略它會比較好」的一個致病因素之一。

現在可能大家醫術都還在初學的階段，感覺還不強烈，像我們現在學《傷寒論》治感冒，脾氣好的人跟脾氣壞的人，得桂枝湯證，都是用桂枝湯，好像不大需要考慮情志的問題，

一會得到重大疾病的原因，只有情志」這種話，我不敢說得那麼絕對，只是在諸多的因素裡面，我想情志也是「不要忽略它會比較好」的一個致病因素之一。

現在可能大家醫術都還在初學的階段，感覺還不強烈，像我們現在學《傷寒論》治感冒，

可是，如果哪天治到雜病，慢性疾病，情志的問題就會佔到一個非常主導的地位，甚至可以說，有些人的宿疾，那個人的個性如果就是那樣不改的話，光是用藥，恐怕沒辦法幫到太多，所以，它還是一個跟疾病有重要相關性的因素，需要加以考慮。

當然，還是有很多因素是我也不在行的，要考慮也不知道該如何考慮，比方說風水問題、八字、流年、前世因果……這些我都不會，沒辦法考慮進來。但至少，清清楚楚在影響我們身體的情志，可能我們正面一點來面對它，會比較好一點。

像是讓人覺得比較恐怖的幾種慢性疾病，比如說癌病，癌病是不是跟情志有關？即使我們說大悲傷肺，是不是一個常常在哀傷、落淚的人，就比較容易得肺癌？這個我也不太能確定。雖然我不能確定、不敢講絕對，但往往，還蠻能看到一些相關特質的。

肝藏魂・怒傷肝

如果我們把造成人類疾病的一個重要關鍵之一，情志，用一種很籠統、粗略的方法帶過的話，我們一般認爲傷肝的情緒，是「憤怒」對不對？

比如說，「大怒傷肝」這件事情，在我們的身體上是非常好檢測的，如果我們生氣、真的很氣，氣一次之後，在一小時內，馬上就會把到自己的肝脈有一個突出來、尖尖的點。尖尖的浮脈就是這個臟在上火、在發炎了。很生氣一次，大概就把得到肝脈變得尖尖的，這個尖尖的肝

脈可能要花四五天到一星期，才會慢慢平復到原來的狀況。

我們學把脈的時候，有時候幫人把脈，就會知道這個人「兩天前生氣了」，這個人可能會覺得我們好厲害，可以知道這麼多事情，可是事實上只要抓得到這種脈的調性，大概就可以知道對方這個脈象「有點尖但不很尖」的狀況，是表示他兩天前生過氣，脈從兩天前的最尖慢慢到兩天後的有點尖。一旦把到過一兩次之後，這個調性你會覺得非常好抓。

這個浮而尖、表示肝上火的脈，如果去吃疏肝清熱的藥，比如說吃加味逍遙散，可能也要吃好幾天，這個脈才會恢復到本來沒有上火的狀態。學了中醫之後，就會覺得：「人真的不能生氣。」因爲生一次氣，就要耗損五天份的加味逍遙散，會讓人覺得情志是很讓人受傷的，因爲肝上火就會讓肝短命，五臟都是愈燒愈短命的。

那麼，如果是生氣時候罵人、發脾氣，跟大怒的時候生悶氣、臉色鐵青但悶在裡面不表現出來，哪一個比較傷？

生悶氣比較傷。

生悶氣的時候通常會記恨對方記得更久，那個影響會更嚴重。若我們隨便地把它數值化、沒有任何科學依據地數值化：如果發怒傷肝的程度是一的話，或許生悶氣的記恨傷肝，它的程度有超過三。

而，如果一個臟器出問題了，它也會回饋到情志上。肝不好的人，就會變得易怒、容易跟人拗辯。

像小黃助教，是得過一場大肝炎，後來給一個中醫治好了，才開始學中醫的。而小黃助教的朋友就說，他在得肝炎的前一年，就開始脾氣變得很壞，動不動就會跟人起爭執；而他自己是說，在得肝炎之前，他常常會脇痛，有一種「被迫害妄想」的現象，這是《內經》說的：「肝病者，兩脇下痛引少腹，令人善怒，虛則……善恐，如人將捕之。」再過了一段時間之後，才得肝炎的。也就是在西醫的指數上驗得出肝炎之前，在肝炎具象化（manifest）到「陰」的世界之前：在「陽」的層面，能量的世界，一年之前，就已經開始有徵兆了。

不過，你也可以質疑啊：受迫害妄想這件事，在《黃帝內經》裡頭，也可以是膽病、腎病，也可以是被秋氣所傷，相對應關係是多向度的，而基本定義上，「恐」又是最主要的傷腎情志，不是對應到肝的。是不是會讓人覺得：《內經》說的這種相關性，實在是鬆散、矛盾、不嚴謹？

就像有一個練氣功的人，他因爲跟一些另類療法的人認識，所以他們就常常幫他拍能量照片，看到他練功治肺病，隨著功力的累積，肺裡面愈來愈多光點，表示這個人的身體有愈來愈多好的能量。可是，有一天呢，他們幫他拍照的時候，發現他的肺整個黑掉了、光點全不見了，一問之下，才知道這個人前一天跟太太大吵了一架，就一身功力散盡了。所以，我想情志的調理還是很重要的，不然一身功夫又怎樣？一個不小心，還是一樣就會走火入魔。情志的重要性，

我們姑且先這樣講。

但你也可以說：不是講「大怒傷肝」嗎？這會兒怎麼又傷到肺去了呢？

單一的情緒發動，有時就是這樣難以給它一個絕對正確的位置來安放。所以，我想，還是以五行的調性，來談一談「最大公約數正確」的情志與五臟能量共鳴的相關性好了。

其他的許許多多例外，也只好承認它們的存在，承認：除了情志之外，還有很多其他具有影響力的因素。

我們肝臟所藏的是什麼？是藏「魂」。

傷肝的情志，是「怒」，這個「怒」，可以說只是一個代表詞，如果我們能了解到肝的能量狀態、肝藏的「魂」是什麼東西，就會發現：除了怒之外，得能傷肝的東西，還有很多。

風氣・木氣・勾芒氣——象徵物的誕生

肝這個東西的「情志」，我們中國人的《黃帝內經》是以「怒」來做爲一個代表的話，到底它本身的「能量」，是一種怎樣的調性？

首先，一個人會發怒，代表這個人對這個世界是「有所要求」的對不對？他希望這個世界

要合他的意，但這個世界偏偏不合他的意，所以他要發怒。

所以，肝的能量，本身帶有一點「控制」的調調，人想要控制外在環境的這個「控制欲」，這包含在肝本身能量的調性裡面。

肝的這個能量調性，如果我們用「五行」來說的話，五行裡的「風木之氣」是什麼樣的一種氣啊？

清代的唐容川就說，風氣這個東西是**水跟火兩種元素的交融之氣**，怎麼講呢？《尚書》說「**木曰曲直**」，中國人的五行神裡又說木的神是「**勾芒**」，「曲直」跟「勾芒（萌）」的意思，大家有沒有發現在這些不同的典籍裡面，他們的說法是一樣的？曲跟勾都是彎彎的線；芒跟直都是直線。

也就是說，風木之氣，本身是一個直線跟曲線的排列組合，所以如果要在大自然中選一個象徵物代表它的話，就好像一個植物，它剛發出來的苗是直線，可是長出來的葉是彎的，以「**文學上的」象徵物**來講的話是這樣子。

古代中國人想要掌握的，是一個形而上的、有點像數學的畫面，可是在那個時代，沒有辦法用電腦程式畫給我們看，如果畫出來了，可能是一種很像是今天的「碎形圖」（fractal）的東西，所以就只好在大自然中尋找象徵物來呈現他們所說的「曲直」或是「勾芒」的狀態。

清末的唐容川就說，比如說空氣的對流，如果底下有熱空氣、上面有冷空氣，這樣形成一個像颱風的東西的時候，這個熱空氣就會從冷空氣裡面找一個地方鑽上去，鑽上去的時候就是一個「芒」的現象，像是草木發的芽，然後帶動空氣的擾動，形成旁邊的圈圈的時候，「勾」的現象就出來了。又或者說，熱氣團跟冷氣團遇到了，在接觸面一定會產生對流，對流就會產生一種捲捲的、大圈圈捲出小圈圈……這樣調調的東西，同一個調性的東西像這樣**不斷複製它自己**、向旁邊捲繞蔓延的這種狀態，跟樹木的根、枝也很像不是？

今天電腦畫出來的「碎形圖」，這種不斷複製自己、擴展的畫面，古時候的瓷器上也有類似的構圖，叫「蔓草紋」、「唐草紋」，象徵生機和繁榮。希臘神話裡頭，可以湧出各類美食的 ***cornucopia***，豐饒之角，也是羊角的形狀，勾芒之形俱全，和中國本草學的象徵物一樣。

以季節而論，這，當然是對應到春天啦。

而以中醫的病理學來說，今天說的病毒，古中醫書往往就稱它爲「風氣」、「風邪」，因爲它進入人體之後，也是不斷會複製自己的。「**春之為言蠢也**」，好像小蟲在蠕動，生命狀態具有這樣的調性，我們就會給它安上這一類型的象徵物。

如果我們要說地球爲什麼會有風、颱風形成的時候爲什麼會旋轉？那是因爲地球繞著太陽

公轉，自己也有自轉對不對？而星球爲什麼會轉動？宇宙中的星球本來是有慣性的，如果有一個星球在移動，本來都是走直線。可是星球跟星球之間又有萬有引力，彼此之間會相吸，所以直線被拉偏，到最後就變成這樣繞著轉了。直線，放射狀的運動比較歸類於中國人說的「火」，相吸的引力比較歸類於「水」，所以中國人就說，木，或者風，或者說「勾芒」、「曲直」這個元素，它是**介於水、火之間的一個狀態**，是**陰陽相會時發生的一種現象**。

中國人的五行相生，又說「水生木、木生火」。如果要找一個象徵物的話，大概就是：植物會吸水，行光合作用，長成一棵大樹，然後就可以點火把它燒掉。「木」就是一個從水轉化成火這樣的一個中間的狀態——古人大概是這樣選擇這個象徵物的。

當然，你也可以跟我槓：樹木不是長在土裡的嗎？爲什麼不說「土生木」？

如果要打辯論戰，是不是我也要回嘴：「前陣子警察不是才抓到有人在水耕大麻的嗎？而且，水耕番茄長得比土耕的更大叢耶！所以『水生木』比『土生木』正確！」

老實說，這種爭論，沒有意義。

因爲，我們中國人的學問，在最基礎的地方，就是至爲「窘迫」的。這是一種先天的體質、宿命。

而我，也不想迴避、遮掩這件事了。

怎麼說呢？就以中醫爲例，那根本就不是古時候的原始人創造得了的東西。

西方醫學，是從原始人開始創造的，慢慢「進步」到今天的。

可是中國人的醫學，那是有某種太古超文明留下來的，或者有人說是外星人、開悟者，直接丟給我們的。它沒有西方文明的「進步」的過程，一開始就已經是完成品，而在這兩千年之間，漸漸在退化、劣化的一種存在。

我們照著《傷寒論》說的開藥，療效好到一般人都不能相信。今天的西醫藥，一千多年進步的總合全都加起來，所具有的總體醫療能力，還不到一本薄薄的《傷寒雜病論》的幾十分之一。網路上到處可以免費下載的《傷寒論》，裡面隨隨便便「一個方子」的療效，就是全世界藥廠花幾十兆美元的預算也研發不出來的東西！在人家是國家級預算都造不出來的東西，在我們是……「免費」耶……

這是**很令人尷尬的**事實：你比你鄰居帥一滴滴，大家還叫你「小帥哥」；帥到像金城武那樣，蔡康永說他是「外星人」！

中醫是這樣，中國很多其他的古代技術也是這樣。

中醫的古方派，或者說經方派的世界，一直以來，就是「technical knowhow」：我們知道技

術上怎麼操作，但，其中的道理，跟無數個「爲什麼」，對不起，不曉得。

如果它是我們發明出來的，那我們當然就會完全理解它的原理。但問題是，它就不是我們

術上怎麼操作：但，其中的道理，跟無數個「爲什麼」，對不起，不曉得。

如果它是我們發明出來的，那我們當然就會完全理解它的原理。但問題是，它就不是我們這一期文明的人類所發明的！所以它只能是神話、神秘學。

像這麼一種噸位超重的大禮，忽然從天空砸下來給我們，你叫兩千年前的中國人類，怎麼接（to cope with）？

當然是完全無法理解啊！不要說是兩千年前了，以今天的科技水平，還是無法理解啊。

就算是勉強在操作它的過程之中，悟到了某個層面的真理，我們也會很尷尬地發現：以公元前的中國的科技水平，根本就還沒有可以用來描述這些理論的詞彙。

於是，只好，**儘可能用類比取象的方式，從已有的詞彙之中「借喻」**。

太古超文明落入原始時代，象徵物，是不得不用、沒有辦法中的辦法。

如果這個事件的本質是這樣子，那也沒什麼好找它麻煩的了。

必須是「五」行

那，所謂「五行生剋」，如果把這些象徵物拔掉，單以能量世界的狀態來講它，它的意義是不是也是通的呢？

也通。因爲我們的能量，在這個象徵符號的背後，某能量遇到某能量，真的會有調和或者受制約的狀態，或者在某個結構裡面，加能量進去它，就會生出下一個階段的結構出來。

以「木火土金水」的「相生」順序而言，比如說，在一個「潛在」的狀態「準備發生一個現象」之前，那個潛蓄能量的狀態，很像水，所以我們用水來代表它。然後等到這個東西產生了現象，就像樹木長出來。然後能量大放光芒的時候，很像火。然後它開始衰敗，轉折處有一種「什麼都混在一起」的狀態，那混雜的狀態叫作土。最後呢，分解完了，能量歸能量，物質歸物質，又淨空掉了，等待重新開始。那個「拆開、空掉」的狀態很像金屬，因爲金屬會反光，什麼光線都會被彈出來。象徵物的選取，就只是這樣而已。一年五季（中醫多一個『長夏季』屬土）的能量消長、物質宇宙的成住壞空，都還可以代入這樣的符號來作譬喻。

它是在講一個能量變化的狀態，而藉這些象徵物來講它，那這個能量的變化，在人體，每一個階段都是變化的一部份，所以我們說五行(ㄒㄧㄥˊ)爲什麼不唸五行(ㄏㄤˊ)，因爲我們最好把它當動詞，它是五種「運行」的方式，所以念五行(ㄒㄧㄥˊ)。

所以，五行的生跟剋，你要純粹用形而上的哲學觀點思考它，也是可以的。只是我們有了金木水火土這些象徵物，講起來、或者在記憶上，會輕鬆很多。

或許是我這個人的標準比較鬆，我總覺得，中國人選的象徵物已經不錯了啦。有現成的象

徵物可以用，就用下去算了，聊到中醫，說「風氣在身體蔓延」固然是黑話，你要翻譯成「病毒在身體中如同碎型圖般自我複製」好像也沒有白話到哪裡去。

重要的是，我們對這個象徵物的本質稍有認識，能夠拿來用，也就可以了。

爲什麼我要花這麼多口舌來談「象徵物」的問題呢？

因爲，我個人覺得，我們中國人的學問，在這個點上，是很「險」的。

象徵物並不等於是真相，它只是幫助我們操作的一種「方便法門」。

中國人的五術，山醫命相卜，都要動用到象徵物。

所謂「巫術」，就是，在人類**了解真相之前**，暫時「**借用象徵物來操作真理的技術**」。

但是，在使用「象徵物」在操作的時候，我們是不是也能夠同時讓自己擁有足夠的心的餘地、隨時能夠提醒自己：「**其實我並不知道真相是什麼**。」

這一件事有什麼要緊？或許你會問。

那是因爲，如果我們不能夠**把「象徵物」和「真理」清楚地掰開**，不能夠區分這兩者的區別，就會被象徵物拖著走，而不斷地產生出雜種雜交的次級情報，把一門好好的學問大幅劣化！

第一次的使用象徵物，是面對那個不知道該怎麼講的宇宙原理，所作的類比；而第二次、第三次的使用象徵物，則是拿「看起來有相似性的東西」來類比第一次的象徵物，可是大家都

忘記了：第一次的象徵物，在本質上，就已經不是真理了。

講白了，就是會把「可驗證結果」的科學打低成「結果會怎樣都不曉得」的迷信！

比如說，相命的，可能會說：「你命中缺金，所以做金融業比較適合你！」對不起哦，五行符號的「金」這個象徵物所指的東西，不一定是對應到「金錢」的「金」上面去哦。

看風水的，有人說：「長男（震卦，爲雷）睡在西邊的房間（兌卦，爲澤），這樣子形成一個『雷澤歸妹』卦，都『歸到妹妹』去了，這樣會變人妖、同性戀！」歸妹兩個字是這樣子衍繹的嗎？

又或者說，我學姊他們家姓「解」，就有老師，教他們找一隻螃蟹來搥爛，好消災解厄。因爲「蟹」和「解」同音。

都好像有點在玩文字遊戲了。

中醫也一樣啊，說到要豐胸，學中醫的一定先想到「豐隆」穴；身體有哪裡下垂，就先想到用「升麻」。中國人的一味藥名，一個穴名，都是「大有深意」的沒錯，但在那層「深意」是什麼都還沒搞清楚之前，就已經先膚淺地以自由聯想的方式搞到次級情報大繁殖，是不是有點太急了？

執迷於象徵物的表層，這樣子扯著扯著，情報就劣化了。

可是哦，你說像前面舉的幾個例子，這樣子的做法，是不是必定就沒有效果？

不一定噢，有時有效，有時沒效，很難講。

但是，既然是「不一定」，就不能重覆檢證，不能「普偏性正確」地每一類狀況都有效，這樣就無法是「科學」，而這也可以反證：操作者所抱持的「理論」，是半真半僞的。

至於一般民衆做的什麼五行蔬果汁，說什麼五種顏色的果菜可以各入五臟來補益人體，那是已經劣化到極點了。從傳統中醫的角度都沒辦法談這件事了，因爲根本就**沒有這麼一回事**可談。就算是亂搞五行，道教養生方的極限差不多就只到「東西南北中」五方之靈「人參、芝麻、菖蒲、地黃、黃精」的程度，和生吃蔬果還是沾不到邊。

張仲景的《傷寒論》醫學，是科學，因爲只要證狀和書裡寫的脗合，開下去的方，一定有效。但是現在外面一般執業的中醫，開的方子，有時很有效，有時無效，那就不是科學，而是賭博，是江湖術士。

如果說古方派的中醫**操作技術**是「真傳」，那麼，後世方派的「**後設理解**」，在相比之下，「假傳」的成分就很多。象徵符號的「情報劣化」的情形蠻嚴重的。

可是，學習後世方派的學習者，卻很不容易看出自己所學的是「假傳」。因爲後世方派的整個系統，已經自我合理化得很刁滑了，學習者在接觸它的時候，很容易以爲它說的那些就是真

理，而不能夠發現那只是象徵符號，而且是錯誤很多，三度、四度劣化過的象徵符號。

比如說清代有一本叫作《溫病條辨》的醫書，現在很多人學中醫都要讀的，理面的方劑倒還好，大部分都可以用；但是，理論的部分，大概有三分之二都是假傳，都是作者胡謅出來的謊話。而竟然許多學中醫的人，還乖乖地都啃下去了。

當然，回過頭來，我還是要老實招認：即使我現在是在講解這個，我也不覺得已經把這些東西都領悟透徹了，我又不是外星人。我也只是很勉強地在對象徵物作一個整理、篩選，把一些劣化得太嚴重的部分剔除掉而已。

以我們目前的人類智能，面對大宇宙的真理、面對上帝，必須謙遜。

若不如此謙遜，就會拿著「象徵物」當成「真理」來招搖撞騙，變成神棍一枚、教主一尊。

我想，西方人的《聖經》，在觀點上會那麼討厭「巫人」、「巫術」的存在，並不是沒有道理的。因爲，這一套系統劣化之後，會讓人愈來愈遠離真理，卻自以爲掌握了真理，而愈來愈不謙遜。

這是學中國的學問的「險」。

想當然，你要古時候的人，完完全全就能夠以那個時代的科技水平來理解象徵物背後的意

義，那也是不太可能的事。

而理解不了，卻又硬要自己接受，古人也就會刻意地去把它合理化來自我說服，比如說：金屬的東西可以把木頭砍斷，所以金剋木；水可以把火澆滅，水剋火；那土的生死操在樹木手上，沒有樹木把土抓住的話，可能一下子就土石流了，所以木剋土；金如果遇到火的話就會燒融掉，所以火剋金；如果水太多的話，我們說「兵來將擋，水來土掩」對不對？水會被土吸掉，所以土剋水……或是像別的古書會寫：「眾勝寡，故水勝火；精勝堅，故火勝金；剛勝柔，故金勝木；專勝散，故木勝土；實勝虛，故土勝水。」、「木得金而伐，火得水而滅，土得木而達，金得火而缺，水得土而絕。萬物盡然，不可勝竭。」之類之類的。

這些都是人類撐不住自己的頭腦狂問「爲什麼」，爲了應付應付而掰出來的答案啦。實質上沒多大意義。

講難聽一點，可能我們中醫，到今天的「醫理」，大部分也都是這樣子亂掰出來的，掰出來的理由，不是因爲「真的悟通了」，而是因爲「不理解，人會怕怕」。對治病沒什麼大用。今天的很多中醫，醫術這麼爛，就是因爲有不少人很用功地在理解「醫理」、「病機」、「藥性」，卻沒有想到，書上寫的醫理、病機、藥性之中，大部分是「假傳」。

那，中醫的「真傳」在哪裡？我說，就是照著《傷寒雜病論》**「抓・主・證」**、開藥囉。這樣就進步很快了。

像我上《傷寒論》解釋條文的時候，總是一而再、再而三地同各位說：我講的這些病機也好、本草童話故事也好，都只是「調味料」，不是真正的營養。只是為了大家的頭腦，有「不理解就很難接受」的習慣，所以只好硬的生出一套**暫時借用的邏輯**，來讓我們容易接受、容易記憶。**實際上有用的東西**，不是這些病機理論、本草理論，而是**「方證」、「藥證」**——什麼症狀要用哪個方、哪味藥——是**實際操作**層面的東西，而不是理論。

所以，對於五行的種種後人的詮釋，都不是那麼要緊，重要的是我們要知道：生命的動力形式，我們能夠把它分為五種階段，這是一點。

那，另外一點是：人的內臟一定要有「五」這個數字存在。

凡是高等生物，比如說高到像麻雀那麼高，我們也說「麻雀雖小，五臟俱全」，因為生物分化到一個階段以上的時候，如果內臟不存在五這個數字的話，生物會瓦解。

你知道「五」這個數字的特性是什麼嗎？五這個數字的特性就是，當你有五個點時，你就可以畫出：「每一個點跟其它的點都有連結」，當你把它全部都連起來的時候，你就可以製造一個能量的架構：我可以剋到一個，我也可以被一個所剋；我可以生到一個，也可以被一個所生、每一個臟與另一個臟，都有彼此呼應的路徑，而形成一個能量的網絡。這樣的話，某個臟

的能量太多，就趕快傳給下一個臟（A生B），下一個臟能量太多，又可以傳給下一個臟……這樣那個臟才不會爆掉。那如果這個臟它的生命活動太激烈，要讓它停下來，就會有一個臟可以剋（制約、調節）到它，那這樣子的話它才能夠調和。彼此像保險絲一樣，互相制約、調和。

所以「五」臟的作用，是因爲唯有「五」這個數字使生命能量不斷流轉，而形成到處都通的結構，所以一定要五，三不行四不行六不行七不行八不行……往上往下找，千千萬萬的數字裡面，只有五可以做到這個互相呼應的結構。

所以上帝創造人，如果人的設定裡面沒有五個定點傳導能量的話，說不定那個試做版的人類兩天就爆炸了。一定要有那個呼應的結構，高等動物才能夠活。

那，我們說「五」這個數字會有**互相傳導呼應的「動態平衡」結構**，那麼，某個臟在生病的時候，是不是果然會有這樣的傳法呢？五行理論是不是一種空談的玄學呢？

你看哦：肝癌是肝陰實對不對？可是肝硬化、肝癌到後來，會變成腹水，那腹水不就是腎臟的問題嗎？肝陰實傳成腎陰實了。也就是說這個「陰實」它會傳往某一個方向。或者某某人肝火很容易旺，那肝火旺了不久之後，舌頭破了，心情煩躁，肝陽實傳到心陽實去了——它又往另外一個方向傳過去了。日本曾經有人誤以爲小柴胡湯是保肝藥，天天吃，結果肝陰虛到後來，肺也陰虛而自焚起來，死於間質性肺炎，這又是一個方向。或者什麼人好容易緊張，肝氣

不舒暢，緊張到後來，開始消化不良拉肚子，肝陽虛又傳成脾胃陽虛去了……這樣子講，各位大概可以知道「五」這個數字的意味了吧？陰陽虛實在某一種屬性的時候，五臟會挑一個方向傳過去，那是有某種程度的規律性的。

比如說某位前輩，有一次治一個心律不規則的患者，他就說：「這個心陰實是脾陰實傳過去的。」所以就開一小包幫脾胃清濕氣的平胃散，一包平胃散吃下去，十五分鐘，心跳就規律了。就是脾也可以傳心。從很多臨床實證，你會知道五臟的那個流轉是真實的存在，就會覺得說：的確，一定要「五」臟，多一個少一個都不行！

可是，我們中國人說「五臟六腑」，除了五之外，還有「六」這個數字，為什麼又多了一呢？

並不需要妥協的「五」與「六」

那，「六」是什麼東西？

六，分成三陰三陽，可以說是「風暑濕燥寒火」六氣，也可以說是人體的正六經。

姑且這麼說好了：中國人推衍八卦，太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦……照理說中國人習慣的表記法是是一種陽爻、陰爻、陽爻、陰爻……一種類似 101010 的進位的電腦表記法，

可是呢，當我們要把四象推成八卦的時候，發現：不對，人的身體，用八卦一路表記上去好像不對勁耶？也就是，人體做了一件八卦沒有做的事情。然後在核對這件事情的時候，發現說：哦！原來，「陰、陽」是一正一反，一路「正反」、「正反」那樣子分化下去，人會散掉。「正」跟「反」中間必需有一個正反相合的接點，要使「正力」和「反力」能協同運作，還要有一個「調和力」！所以呢，在四象變成八卦以前，就發現「太陽」跟「少陽」之外必需加一個「陽明」，然後「太陰」跟「少陰」之外要加一個「厥陰」，有「正力」（開）跟「反力」（闔）跟「調和力」（樞）三者，才能讓這個結構穩固不散。

於是就發現：陽的世界，「正」、「反」、「調和」，有一個三角出現，在陰的世界，「正」、「反」、「調和」，又有一個三角出現。——對不起，我這不是在講六腑，是在先講六經——然後這兩個三角，一陰一陽扣合在一起，人類的肉身才能穩固。這樣子調整出來的六道能量結構，也就是我們的六經（十二正經，手經足經合算一條而言）。

曾經有人問我：「是不是學中醫的人，也要學習《易經》，才能真的理解醫術？」

我就說：「其實我學習中醫到今天，可能是因爲我只偏好方劑吧，目前不覺得和《易經》有什麼太大的關係。可能學針灸學到『靈龜八法』之類的東西的時候，會需要用到《易經》的表記法；但是在我們開藥的世界，所使用的陰陽、五行和六經的表記法，在理解和操作上，都是

可以和《易經》脫勾的。」

人體有人體的基本設定，不一定是完全扣合《易經》的表記法的。

就好像西方醫學是用另外一個視角在拆解人體，沒有誰比較對比較錯。

比如說我們的腎臟上面的腎上腺。那西方醫學就說：腎是泌尿系統，腎上腺是內分泌系統，長得靠在一起不用考慮。但是這樣講也對啊，沒有什麼好抗辯的，每一個不同的角度都可以形成不同的分類方法。那我們東方用能量的屬性來分類，這樣也是一個方法。沒有什麼對錯。我從來不覺得要跟西醫打架啊，那西醫用功能、細胞形質的屬性來分類，所以胰島腺跟腎上腺跟甲狀腺跟胸腺都是內分泌系統。

但腎上腺跟腦下腺，我也可以覺得它們的功用很不一樣啊，對我來說，會覺得腦下垂體是屬於六經的少陽經、腎上腺是屬於六經的少陰經，是天差地遠的存在。大家各自用不同的分類法、表記法，所以沒有關係，都可以。

而「六」的結晶，大家大概也不會覺得很陌生哦，因為在大自然之中，你看水的結晶就是六芒的，很多礦物的結晶也是六稜的。你會發現：一但進入「六」這個結構的時候，很多東西都會穩定下來。

所以一個人體要**生生不息地運轉**，需要「五」，然後呢，這個生命體需要**持久安穩**，就需要「六」，這兩個數字都是這個生命體不可或缺的。

所以五跟六的義意就在這裡：像是**重疊在一起的兩個戲臺**，同樣是那個器官，在五的舞臺扮演一種角色，在六的舞臺又扮演著另一種角色。

「六」，這兩個數字都是高等生命體不可或缺的。

所以五跟六的義意就在這裡：像是**重疊在一起的兩個戲臺**，同樣是那個器官，在五的舞臺扮演一種角色，在六的舞臺又扮演著另一種角色。

你看哦：在六經裡面，凡是臟都在「陰」的地方對不對？比如說脾跟肺是「太陰」，心跟腎是「少陰」，心包跟肝是「厥陰」，因爲臟屬陰、腑屬陽嘛。

所以六經的世界裡面，六條陽經是腑，六條陰經是臟，也就是說，我們五行世界裡面的那個表裡關係，在這個六經的世界裡面又給了它一個不同的屬性，而這兩種屬性，都是對的。

我們看六經的分類，會看到「心包」跟「肝」是在一起的厥陰，「大腸」跟「胃」是在一起的陽明，「心」跟「腎」在一起成爲少陰，「三焦」跟「膽」在一起是少陽……怎麼跟我們五臟五行講的什麼「肝膽相表裡」、「脾胃相表裡」又不一樣了呢？

這兩樣東西是不可以妥協的，都一定要存在才行。

古方派的中醫診病，其實有分類的，要把「五臟」和「六經」分割開來看：哪一種病比較存在於六經？

以五行而論，我們說肝膽相表裡，屬木，對不對？肺跟大腸相表裡屬金，心跟小腸相表裡屬火，脾胃相表裡屬土，腎跟膀胱相表裡屬水。

可是，在六經的世界，這些對應關係又會重新洗牌、重新安置：太陽寒水氣是膀胱和小腸經，陽明燥金氣是胃和大腸經，少陽相火氣是膽和三焦經；太陰濕土氣是脾和肺經，少陰君火氣是腎和心經，厥陰風木氣是肝和心包經。

這兩個向度加到一起的時候，肺和胃就變成又帶有土氣又帶有金氣，膽、三焦、心包就又有木氣又有火氣，腎和小腸都是水火各半（所以人類關元和命門的能量同進退）……心、肝、脾、膀胱、大腸則是純火、純木、純土、純水、純金氣。

那，兩者是不是都對呢？麻煩的就是：它們，都對！也因爲它們都對，所以醫療的效果才會那麼好，因爲就是有這兩個不同的系統，彼此呼應，人才能夠活，少掉任何一個系統，人體都會失去平衡。

「六」的世界是如何在分類、運作的，如果學了《傷寒論》，感覺就會非常深刻，不過我們今天的主題是五行和五臟情志，就先知道「六」的存在就好了。

為什麼不是「五臟七腑」？

可是，人體有十二條正經對不對？十二，是五加七，也是六加六，那麼我們中國人說人有「五臟六腑」，那五臟跟六腑加起來才十一啊！沒有補足「十二」這個數字，那這多出的一是怎麼來的？

為什麼不是「五臟七腑」？

可是，人體有十二條正經對不對?十二，是五加七，也是六加六，那麼我們中國人說人有「五臟六腑」，那五臟跟六腑加起來才十一啊！沒有補足「十二」這個數字，那這多出的一是怎麼來的?

其實，在馬王堆出土的古脈經裡面，他們只算人體有十一條經脈，少掉一條今天說的「心包經」。

當然，你說「心包經」它存不存在?是存在的，人體是有「心包」這個東西的。可是為什麼五臟跟六腑加起來是只有十一呢?而心包，是三陰經之一，不是陽經，所以說它是「臟」而不是「腑」囉?那，我們怎麼不說人有六個臟呢?

這個問題，其實答案還蠻簡單的喔。就是：**中國人的五臟裡面說的「心臟」這個東西不在肉體上**。

中國人說的「心臟」是一個靈魂上面的器官，這個東西是沒有肉身物質的部分的，那「心」在肉身的對應點呢，就是「心包」，也就是說，我們肉體中在搏動的這顆心臟，在中醫比較古老的觀點裡面，有時會把它稱為「心包」。

所以我們才會有一句笑話說：「中國人的心是正的，外國人的心是偏的。」因為，中國人的觀點裡面，「心臟」這「君主之官」是在正中間的。就是說人的靈魂上有個器官，那個器官就是

我們英文說的「Mind」。如果要把它畫得更仔細，其實也畫得出來的。

這個東西，如果假設你的靈魂體跟你的肉身是重疊的話，「那個東西」好像一個很大的倒放的柚子，它從前胸後背都凸出肉身之外。那，要怎麼樣跟身體找到它的對應點？你們在看針灸的穴道，人體上半身會有些叫作什麼「靈臺」啦、什麼「神道」啦，就是「靈」什麼、「神」什麼那些穴，會把這個東西浮出肉身的交界點的那個圈圈勾勒出來。

那個東西才是中國人說的「**心**」。我們在喜極悲極、墜入情網、有強烈情緒的時候，你主觀的身體感也會曉得，那個情緒的能量是從前胸凸出肉身之外的。

至於「心跳」，中國人的《黃帝內經》說那是：「**胃之大絡，名曰虛里，貫鬲絡肺，出於左乳下，其動應衣。**」，認為說人的胃氣通往這邊，然後才有這個跳動，可以感覺到它上面的衣服在震動。要是外國人看到這個說法，恐怕會覺得：「中國人實在太可笑了，怎麼會明明一個心臟在跳動，你說是『胃』的大絡？」

其實，這段話主要的意義是說，心臟跳動，要受到脾胃的後天之氣的支援，「絡」這個東西就是從脈上面分岔出來的東西。本來就不是說你的胃有一部份在跳動，不是的。那是指胃氣、後天之氣在支援著你心臟的跳動。在臨床上，這是真實的：你把脈把到一個人脾胃脈不見了，胃氣絕了，這個人就非死不可了。心脈、腎脈沒了反而不見得會死。

像有一味藥「麥門冬」，歷代中醫愈來愈發現它在治心肺方面的用途，它的藥性就是專門補強這個「胃之絡脈」的「虛里」。

那我們來看五臟對五腑：「心」跟「小腸」是相對的一表一裡，對不對？「肝」「膽」相表裡，「脾」「胃」相表裡，「肺」「大腸」相表裡，「腎」「膀胱」相表裡……

那第六個腑，是什麼呢？第六個腑到底是「三焦」腑還是「心包」腑？

十二經脈你扣掉五個臟之後，剩下來還有七個。那，七個，應該是「五臟七腑」啦？「三焦」也可以算一腑、「心包」也可以算一腑才對吧？

可是實際上，心包，因爲是對應到肉身的這個心臟去，所以心包到底是要算腑還是要算臟，就不知道了。因爲我們說凡是構造上兩頭通的就是腑，不通的就是臟：就像胃啊腸啊都是東西可以進去、出來，那你說一個人跳動的心臟，不是也有血進去有血出來嗎？它也是通的啊，它也具有腑的性質啊。

可是，在說明了「心」是形而上的東西之後，我們就會知道：要把「心包」跟「心」合起來，才算一個完整的臟。

「Heart」這個東西，在靈魂的部分稱之爲「Mind」（中醫說的『心』）：在肉身的部分稱之爲「心包」也就是我們左胸裡面在跳動的心。**人的心是跨到兩個不同次元的存在。**

這個觀念先有，你就不會覺得說怎麼「五臟七腑」要說「五臟六腑」？因爲「心包」代替了「心」在肉身之中虛懸的位子，可以狐假虎威一下，就不必算腑了。

剛剛講到「心包」的問題，傳統中醫書常常都在講啊，真正的「心臟」病，只要一發，病人就死。因爲如果那個邪氣真的可以攻到「靈魂的心」的話，立刻靈魂跟肉體會脫開，我們沒有辦法承受這個東西。可是現在有那麼多人都在得心臟病，怎麼都不死啊？什麼風濕性心臟病，什麼心臟瓣膜病，什麼心室肥大有的沒的……如果你不能夠知道「靈魂的心」跟「肉身的心包」是兩個層面的東西的話，你就會覺得中醫的理論充滿矛盾：「都說真心臟病一得就死，然後又有那麼多心臟病得了人還不死！」你會覺得很奇怪。

這倒不必奇怪，因爲它們說的是**不一樣的東西**。

像這個問題，其實歷代醫家，在民國之前，沒有很多人提出。爲什麼呢？因爲民國以前沒有西醫說的「心臟病」這個詞，也就是「心絞痛」這種病我們會把它稱之爲「胸痺」。那「胸痺」，在張仲景的書裡面有很完整的醫法，而那些醫法呢，會讓我們覺得：他在處理的是要把你心臟周圍的很多痰水拔掉。也就是說，如果你肉身的心臟有某些病變，那個肉身的心臟本身不一定是源頭，而是你肉身的心臟周圍有太多邪氣把它包住了，以至於它產生了病變。

經方派的人在用《金匱要略》治心臟病的時候，都有非常高的療效，可是大部分在做的，

反而是把心臟周圍那些壓到它的東西如何拔掉的事情，因為在臨床上確實比西醫醫得好，不用動刀做支架、做人工瓣膜。所以，確確實實臨床有療效的事情，我們要承認它的價值。

而關於瓣膜病，還有另外一派的說法，會說：「心臟的**瓣膜**，其實是**和脾胃同進退**的。」西醫方面我也不是很懂，但好像是說：心瓣膜的組織，以細胞分化而言，和消化器官的組織是歸於同一類的，你要單單修那個瓣膜，就一點搞頭也沒有；要修就得把全身的這一類組織都一起補強、活化起來才行。而這麼一種理論，在張仲景的〈胸痺篇〉也可以看得到它的具體實踐，像桂枝生薑枳實湯或是枳實薤白桂枝湯，其中都有很明顯的一路藥是要讓脾胃運動起來的。枳實薤白桂枝湯證，張仲景乾脆就說「理中湯也能醫」了。

現代說的心臟病，大部分都不是中醫古書說的那個「心」得病。

那我現在再跳回「六經」的範疇來講：人的足厥陰肝經、手厥陰心包經在六經結構是一對的東西，都是「厥陰」。

也就是，如果你的肝很不好的時候——我們先不走五臟來講。如果走五臟來講，就是鄭曼青先生提出的：「現在這些心臟病啊，得了好久都還沒有死的，不應該叫作心臟病，應該叫作『心包絡病』，因為這個心包絡是五臟裡面肝木生心火燒過來的。」這個是用五臟的想法來講六經。——但是如果你用六經的講法來講的話，就是六經的每一條經，它都有管到人的身體的一個**個區**

塊。比如我們說感冒一開始是太陽病，太陽經最先受邪，那這個太陽經的區塊可能是人的比較表面的區塊，那其他的經的區塊就更加地靠近裡面，比如說陽明區塊是肌肉和消化軸、少陽區塊是淋巴和神經和下視丘、少陰是心腎和神志的功能……而六經裡面最裡面的，就是厥陰經，厥陰經就是「肝經」跟「心包經」，那當你的身體以六經掌管的區塊拆解——說哪一條經的感冒會干擾到你的身體的哪一塊——就把人當成一臺汽車，這樣一塊一塊拆下來，先拆車門、再拆什麼……那到最後剩下「厥陰區塊」，剩下肝跟心包的時候，人體還剩下哪一塊？咦，就是這個膈膜到心臟下面這一塊，胸腔扣掉肺部剩下來的空間；也就是我們中醫說的「膏肓（廣義的）」區塊，「病入膏肓」的「膏肓」。

所以，搞了半天，這個厥陰病，就是這個膏肓區塊裡面有一堆亂七八糟東西，把這個心臟弄到不能跳。我這樣子講，是在說，如果要治這個心臟病，從六經裡面的厥陰下手也會有相當的治癒希望。就像美國漢唐中醫網站說，用厥陰經的代表方「烏梅丸」：「『烏梅丸』的辨證點，你如果看到那個人的舌根有一塊黃胎，老是不退掉，那就代表他肉體的心臟被一層熱痰包住，在這種情況下，他就會同時具有糖尿病、心臟病、高血壓。」因為厥陰膏肓有病的時候，這裡面有痰。他說：「吃烏梅丸之後，這個人的心臟周圍的痰會從大便裡面排出來，然後這三個病都好了。」這就是六經的方子厲害的地方，從厥陰經打進去，就把膈膜之間的東西拿掉了。

我這裡是講一講心的概念，因爲這個概念，一直以來不很清楚。所謂「不很清楚」，就是有些老中醫還是會說：「中醫書講過啊，心是君主之官，不會受邪，所以現在還有那麼多心臟病，本來都是人類不應該有的，這些都是吃西藥毒出來的，被西藥毒了才有心臟病，不然的話君主之官怎麼可能受邪？」這個話其實講得有點偏掉，現在那些心臟病，漢朝的時候都有，就是《金匱要略》講的「胸痺」，只是那個東西在傳統的中醫思考不可以稱之爲「心臟」病，如此而已，只能稱之爲「心包」病。

可是這個「形而上的心」的觀念是比較傳統、古老的中醫有的，你要現在到街上隨便抓一個中醫來問：「中醫說的『心』是什麼？」「哦，就是心臟啊。」就這樣。

因爲，「心臟」是無形的、形而上的東西，而我們中國人不能開天眼看靈魂已經很久了，所以隨著時代的流變，大家當然是比較定著於有形的物體上面，所以漸漸的，到底什麼應該是心臟、什麼應該是心包，就不會那麼清楚了。

到了今天，等到西醫學傳進來了的時候，這個在跳動的東西，如果我們中醫學根底很深厚的話，這個在跳的東西，這個英文叫作「Heart」的東西，我們的中譯名詞會叫作「虛里」，對不對？「**其動應衣**」的「**胃之大絡虛里**」，就不應該叫作「心臟」。

可是，中醫也早就都搞混了，所以，看到解剖學上的那個在跳動的東西，也就說這個是「心

臟」。那也沒辦法，因爲中醫自己都搞混了嘛。

倒是日本人還很乖，你看日本人的小醫聖永富鳳寫的醫書，心跳很劇烈，他就寫「虛里如奔馬」，決不用「心」這個字。漢朝張仲景的《傷寒論》，辨證時說「心中」（肉體的食道的位置）如何如何，「心下」（肉體的胃的位置）如何如何……他的「心」的座標也不是在胸腔左側跳動的那一顆，張仲景用的也是形而上的心的概念。

那你說，在中醫古代解剖學，那個跳動的東西是不是叫「心臟」？的確是叫「心臟」沒有錯啦。可能在很早的年代就已經漸漸混淆了啦。因爲《黃帝內經》雖然講得很完美，可是最慘的一點是沒有附插圖，插圖都是後代的人補畫的。那你在人體上挖來挖去挖不到「心」，就只好拿那個在跳的東西叫作心臟了嘛。於是觀念就從形而上被打成形而下。

所以歷代的醫家，也有的把肉體的心臟叫作心，借《內經》裡「**膻中者，臣使之官，喜樂出焉**」的說法，以膻中作爲形而上的心；然後又把膻中和心包劃上等號，把心包當作形而上的心了。就像《難經》裡頭，心包和心的定義，就和我剛才講的是相反的。

不過，聽到這樣，我們也不必怕，知道有這麼回事，自己讀醫書的時候，能看得出某位作者要指的是什麼，也就行了。

那，接下來我們要講到五行的運化了。

我很想把五行教給同學，是因爲外面有不少醫術很厲害的醫者，我覺得他們的五行觀念，卻停留在一個不太完整說法，也就是停留在我的私房話說的「次級象徵物」的世界。

比如說有一位醫術非常高的醫生，他就說：「火的性子就是上升，水的性子就是下降，木的性子是擴張，金的性子就是收斂，土的性子就是穩定。」這你說他有沒有錯？是沒有錯啦，可是我總覺得這樣子講五行，有一點隨便。

如果你要把五行跟五臟以及情志的關聯性結合在一起的話，這個講法還是不夠完整的。

我很想把五行教給同學，是因爲外面有不少醫術很厲害的醫者，我覺得他們的五行觀念，卻停留在一個不太完整說法，也就是停留在我的私房話說的「次級象徵物」的世界。

比如說有一位醫術非常高的醫生，他就說：「火的性子就是上升，水的性子就是下降，木的性子是擴張，金的性子就是收斂，土的性子就是穩定。」這你說他有沒有錯？是沒有錯啦，可是我總覺得這樣子講五行，有一點隨便。

如果你要把五行跟五臟以及情志的關聯性結合在一起的話，這個講法還是不夠完整的。

風木之氣的調性與「魂」的定義

雖然古代中國人，象徵物的選擇，不能說是很「科學」，**只能說「很文學」**，但是這個象徵物，其實還是蠻有意義的。

比如說，木的特質是「如果不把它用一個花盆或是圍牆限制起來，它就會一直亂長」對不對？它的這個蔓延的特性，如果不給它一個「**分位**」的話，它就會撈過界。

一個人的木之氣如果不受克制、撈過界的話，我們就會說這個人很「三八」對不對？三或者八都是風木之數，三是木的生數、八是木的成數。什麼叫三八呢？就是對自己的老公笑得很甜、對別人的老公也笑得很甜；自己家的八卦要曉得、別人家的八卦也要去打聽……這就叫作三八，一個人分位的感覺已經消失了。要說三八有多傷肝？很不傷，是非常微不足道的。

但從這樣的一種形狀，一種「不斷複製它自己」的能量的狀態、走法，其實人類的木之氣，或者說肝藏的魂，就帶有一種「調性」，這個調性，就好像是：我們心裡面有一個願景或是夢想，我們要把它做成一個成果；在我們想像、思考的世界有一個什麼東西，我們要在這個物質的世界把它物質化成一個具體的成果。「夢想具象化」的過程，就是我們的風木之氣在運作的，要說複製也對，在「現實的物質世界」裡要複製出「我們心靈的、思考的世界裡的願景」。

比方說我是家裡面的爸爸媽媽，那我就會希望家裡面的小孩，想法、看法都要跟我一樣，這也是一種風木之氣的運作，向外控制、**想要複製出另一個自己**、希望別人相信我。

像昨天就有同學說：「老師啊，果然如你所說的，學中醫，不能要求別人相信啊。」他會這樣講，其實可能就是在家裡希望家人相信，可是複製失敗、遭到反彈，我們的觀念不容易複製到別人頭腦裡面的。

基本上是這樣的一個調性。

我們說肝藏魂、肺藏魄，魂跟魄，我們中國人在定義上是非常混亂的，因爲魂魄這兩個字不是中醫獨有的字，玄學或是道家、神怪故事都有魂魄，所以定義得亂七八糟的，什麼死了以

後清陽升上天叫作魂、陰氣掉到地下叫作魄……講得天花亂墜的，這還攙雜了民間信仰認為人死了會去「地面之下」的「陰曹地府」的觀念……把很多東西弄得不容易定義。

但是呢，在所有這些混亂的定義之中，彼此矛盾的觀點我們都先暫時刪除掉的話，其實到最後的最後，大概，「最大公約數正確的定義」是這樣的：

一個人的精神能量，如果我們把它丟出來、用在身體之外的，叫作魂，比如說上班工作，花力氣去做工作的那一份能量，就叫作「魂」；如果不丟出去、留在身體裡的，把它收在身體裡、等死了以後再用的，叫作「魄」，大概是這樣。

留在身體裡不動用的能量結晶，叫作「魄」；像雲氣一樣，發出去用來具象化什麼事物的能量，叫作「魂」。

剛剛講的人體的風木之氣，就是人的魂之氣。

我們從前在出版社的時候，如果看到一個畫漫畫的人，一幅畫畫得特別傳神，出版社的人就會說「這有『入魂』喔」，就是指他畫這個畫的時候有把能量灌注進去；或者像微風廣場地下室有一家拉麵店叫作「魂麵」，就是號稱他們麵裡面有灌注這個魂的能量。

像這樣的東西，乍聽起來可能會有一點虛玄，但這樣一整套的象徵物，還是有意義的。

我們人體放能量到身體外面，要做出些什麼、具象化什麼，比如說我們工作，花了力氣得到的成果（可能是公司因此生產出商品拿來賣錢，我們也因此得到鈔票），這樣一個過程，在其

中流動的能量，就是魂。

這個能量，如果流動得順暢，長養得好，人的肝就會好；如果被傷到了，肝就會受傷。

教你如何傷肝

而這樣的能量，怎麼樣會遭到破壞呢？

其實，方法好多的：「憤怒」這個情志，只能算是一個指標而已。

比如說，前陣子，我跟朋友在算一個東西，我說：「我們地球上的產業文明已經進步到這個程度了，而我們臺灣好歹也是第二世界國家了，我們在臺灣工作，如果要月入三萬到四萬，而你又是一個學有專長的專業人，一天到底要工作幾個小時才稱為正常？」

我們算來算去，就覺得：如果是一個有專長的人，要月入三四萬的話，大概一天工作兩個小時是很剛好的。如果工作超過兩個小時，魂就要受傷了。

你聽起來可能會覺得是笑話——也有很多人是學無專長的，學無專長的人大概就是沒什麼事是「他能做而別人不能做」的，所以可能就是在便利店打打工、大賣場搬搬東西，那時薪八十一百也無話可說——若是真正有能力搬東西、別人搬不動的你搬得動，當搬家工人也賺得很多。學有專長的人，差不多都是時薪八百塊到一千塊的，學無專長的人大概就時薪一百塊左右。

學無專長的人先不提，一個學有專長的人，如果每天平均工作八小時，而只月入三四萬的話，

這事情已經很傷肝了！

如果你是個人才，但結局是一天工作八小時而只月入三四萬的話，那這個公司，可能有可惡的上司把錢都吞了；或者可能是公司營運系統或管理結構非常有問題，以至於這個部門做的會被那個部門扯後腿，這個人做出的成果會被另一個人對消滅……或者老闆一下要你做這個、一下要你做那個，最後所有事情做一做都要重新開始……種種這類**「結構上」的「磨耗」**，使得你發出去的能量，本來兩小時就應該有一兩千塊的利潤，變成弄到八小時才有八百塊的利潤，這種磨耗傷不傷肝？

當然傷肝啊……比如像我的一個朋友，他在公司是設計電腦程式的——他是裁員好幾次都裁不到他的那種人，意味著他是學有專長的人，他的工作比較不能被他人取代——他早上十點進公司、下午五點離開公司，他在美國上班，薪水差不多是臺幣二十五到三十萬之間。我覺得這聽起來還蠻公道的。

因爲我們現在的科技文明，已經到了很多生產活動，是機器就可以做的事情了，已經不需要那麼多的勞力了，就算說現在在魚塭裡養魚好了，魚塭也是機器挖的，養魚的人說不定只要坐在池塘邊吸強力膠，魚養好了再打電話叫人來載走就可以了……很多很基本的生產，像種稻、種菜都有機器代勞了，自然我們做的任何工作，都是花少少的力氣就能生活，這樣才叫正常。

可是因爲這個進步，是在最近五十年間才發生的，可能很多人都還不習慣，所以就仍然花

很多的勞力而只拿一點點錢，覺得這樣也不錯。但事實上，以現在的地球文明來講，這已經很傷肝了，因爲付出的勞力被浪費掉了，**付出去的能量遭到浪費**，這對於「魂」是非常不好的。

所謂的「肝鬱」，不只是憤怒不得發洩才算；這一類的事情，**也是典型的「肝鬱」**！

古時候「花錢」叫浪費，到了今天，往往是「不花錢」更浪費，像我老爸住的那個家，千萬豪宅，爲了省那幾塊錢，不修不理，又什麼沒用的東西都捨不得丟掉（連壞掉的洗衣機都不丟哦，就放在新洗衣機旁邊當擺飾），房間都變倉庫，床邊圍一圈堆得高高的紙箱，人活在垃圾堆之中，一千多萬元的雙拼華廈給他住到四十萬都不值，住得像貧民窟一樣，我說：這真是超浪費的！打拼一輩子換來的是住垃圾屋。

像有些很好的產品，買，不見得是浪費；不買，反而是浪費。因爲今日的很多享受，是過去幾千年的人類努力的成果，才有這樣的科技、這樣的產品。你不享受，是浪費了幾千年份的人類的努力，這非常浪費，這才叫奢侈！

可是，很多人，還以爲這種超級大浪費，是一種稱爲「節儉」的美德。

再換個話題來講，比方說，有沒有人是當過中、小學教職人員的？有沒有人發現當中、小學教職人員，是一種非常傷肝的活動？因爲中、小學教職人員再努力地磨學生，從小學一年級

磨到國中三年級，那個學生英文還是在那裡不上不下的，爛爛的，這樣也是一種「磨耗」對不對？費力了這麼多年也沒教出一個比較好的成果嘛。

像我在教日文，朋友也有在教英文的，這幾年我們都換了一種教法，比如說我教日文，就帶著同學唱日文歌，唱很多詞寫得很好的日文歌，會唱了也就背下來了嘛；你如果要人背課文，背得痛苦得要死也背不下來！至於文法的話，如果他喜歡這首歌的話，文法講一講，也一聽就記得了，可以讓學生在很短的時間內記得很多日文的文法跟單字。

我朋友也這樣教英文以後，就發現：要把小六的學生教到現在的國三水平，幾個月以內就可以完成了。

那，學校那漫長的四年是在幹嘛？日子是怎麼過的？那其實過得很痛苦，因爲「學得沒成就感」是很難過的一件事。如果一個教程可以在四個月內完成，現在變成要用四年完成，當這種系統下的老師，生命不是很沒效率、磨耗很多嗎？

當我自己出來當教書的人以後，常常會發現，有很多方法，可以讓同學更快學會一件事情。而再看到學校老師教書的時候，就覺得傳統那種按照課本教的教法，在效率上，很有問題。

所以，如果我們從消極面說：當工作上付出的能量，跟創造出來的成果，這兩者不成正比的時候，比如說付出的能量有十，可是創造的成果只有四的時候，中間少掉的那個六就是傷肝

度六成，大概是這樣；相對來講，如果要養肝呢？當你付出的能量是一，得到的成果是十的時候，這樣就很養肝啊。

我們一般人常說肝氣要疏暢、不能鬱結，怎樣的風木之氣是最快樂的啊？就是它能欣欣向榮、丟出一顆種子就能長出一片樹林；做事的效率愈高、愈符合健康的風木之氣的本態。所以在日常生活中、在工作中，如果我們想要養肝的話，就要想想我們付出的這些努力，創造出的成果愈高，那我們的肝就愈得到滋養；創造出的成果愈低，那我們的肝受傷就愈重。

可是，如果我是個很有才能的人，工作一天到晚做牛做馬，也不過就拿個三萬塊底薪，這當然聽起來很傷肝，但大概就僅止於此；通常也比不上生悶氣、記恨要來得傷，因爲好歹拿到三四萬可以活，它還是有成果的。

那，要超過這個「記恨」、要更傷肝，要怎麼做呢？

很簡單：有一些事，是你做了之後，它正面的效益會非常低，低到比「有才華之人，做牛做馬，每天從早忙到晚還加班，只月入三四萬」還要沒有效益。

這種事，還是存在的，就是「喜歡控制人」。

如果你遇到別人，都用一種要說服別人、用高姿態壓別人、希望別人就範，希望別人想法都要跟自己一樣……請問這個活動做下去，有百分之幾的人會因此心向著你？

以臺灣的現狀，大都是愈壓愈叛逆吧？當我們要控制他人的時候，這包括父母管小孩、上

如果你遇到別人，都用一種要說服別人、用高姿態壓別人、希望別人就範、希望別人想法都要跟自己一樣……請問這個活動做下去，有百分之幾的人會因此心向著你？

以臺灣的現狀，大都是愈壓愈叛逆吧？當我們要控制他人的時候，這包括父母管小孩、上司管下屬、夫妻間所謂「溝通」……當我們試圖要控制別人的時候，其實就是付出了很大的能量，想要去把對方拗到合自己的意的狀況，但是，對方通常是不會讓你拗成功的，效果幾乎沒有——我媽再追著我罵叫我離開房間要關燈，我還是會老忘了關——這樣子一直做下去，能量的損耗比例是很大很大的，總加起來，可能會超過記恨的程度。

所以對人的「控制欲」很高的人，什麼肝炎、膽結石這種病就會很多了。

而「控制」這件事，「愛面子」算不算？可能也算哦。因爲那是「想要控制他人覺得我是好人」，或者反過來說是「他人對我的看法，可以控制我的喜怒哀樂」。

一般如果以個人的行爲來說，我們也會覺愛面子不太好，可是，如果這件事情群體化了呢？人的愛面子之心，往往非常容易形成另外一個更大的勾芒氣結構，比如說宗教團體，比如說直銷團體，凡是愛面子的人都很喜歡參加宗教團體或者直銷團體、以及民間社團。因爲宗教裡面有「門規」，那個門規其實就是一種勾芒氣、一種控制。好比說一個人在家裡，要他的家人覺得他是好人，是非常之難的，因爲家人都只看你的缺點，面子得不到家人的支持。可是，在

一些宗教團體，你只要搶著擦桌子就會有人說「師姐你真是活菩薩呀！」什麼的，非常能夠滿足你的面子，無論是某某教或者是某某直銷都是一樣，只要在那個團體裡面做出「合乎他們某種規範」的事情，大家就會給你很多的面子、誇讚你是大好人，你就可以忘記自己的一些邪惡了。所以大家都很喜歡去參加那種宗教組織或直銷團體。

這麼一種能量調性，往往身在其中的人不能很清楚地察覺到，只是單純地覺得「身在這麼一個組織之中，覺得日子過得很有意義、很開心」，但，奇怪的是，明明做善事就好、開心就好的一個組織，怎麼做著做著……大家好像不由自主地就愈來愈會「計較彼此的位階」、愈來愈會「爭權奪勢」？我就覺得，能量的本質就是這種不健康的勾芒氣的時候，到最後就是會具象化出這種糾纏於名利權勢的結果，很難避過的。

像我爸爸的工作，有一部分是評鑑醫院，幾年前，他評鑑了慈濟的醫院回來，就同我說：「現在是那個老尼姑還在，鎮得住；等那位老尼姑一死，這個系統就會變魔窟。」這種結構學的問題，學管理的人，多多少少都看得出來。

那麼，比「控制欲」還更嚴重的，丟出的能量不但是百分之百血本無歸，還外加百分之三四百的負面效應的，又是什麼呢？

辯論，是人類可以用來浪費能量的事情裡面，最頂點的東西。比如說有時候在網路上看到別人在吵架，抓著人家的一個弱點攻擊得很兇猛，吵了之後，那個被打輸的那一方真的從此就會聽你的話、就會愛你了嗎？好像是不可能的，對不對？通常都是反效果。

像我們班上的同學，學了中醫，跟親戚朋友傳起「中醫教」，結果都被當成狂信什麼邪教的怪胎，一點愛和尊重也乞討不到嘛。

強烈的拗辯的這種個性，控制欲到達最高，可是挫敗度也到達最高（好辯的人，他本人主觀上倒不一定會覺得有什麼挫敗的，因爲他覺得『他贏了』；我說的挫敗是以客觀世界而論的效益。），這樣子的一種人格，傷肝是傷得非常重的。

這種個性，如果對外，我們稱爲控制或辯論；如果是對內，我們就說這個人「**處在一個矛盾的狀態**」：我想要選擇做A，又覺得做A不是那麼好，然後給自己一大堆理由把做A這個選擇消滅掉；然後想做B了，又開始想做B也哪裡哪裡不好，所以把做B也消滅掉……這樣子自己跟自己打辯論戰的「矛盾」，也是一種辯論，結局都是花費了能量，但是把它浪費掉了，只是矛盾是內在的事情，會有一些傷在腎跟脾，不完全傷在肝。

我們如果以臨床的觀察的話（我不敢說絕對，因爲很多疾病它各種因素都有的，像脂肪肝和喝冷飲、吃水果造成的脾胃濕冷的相關度比較高，談情志就嫌迂闊），我們現在有一系列的疾

病，跟傷肝的情志能量到達頂點的這個辯論就蠻有關係的，比如說，有一種病叫作「紅斑性狼瘡」，我不敢說我見過全世界紅斑性狼瘡的病患，但是呢，我會覺得這個病、以及「類似這個病的調性的病」的患者，好像基本上的人格都跟「好辯」這件事有關係，你跟他講什麼他都一句話頂回來，這樣調性的人格，特別容易陷入「魂」受傷的狀態。

好辯的人傷到魂、傷到肝，是傷到怎麼樣的一個程度呢？用五臟來講的話我們說是肝、心、脾、肺、腎中的肝臟；但是用六經來講的話，六經傳變的最後一個區塊就是「厥陰病」對不對？厥陰系統就是靠著足厥陰肝經在維繫的一個系統，如果這個系統被搞壞掉了……**厥陰肝經的風木之氣，它是維繫著什麼呢**？

我們說風木之氣，是維繫著「火氣跟水氣的交融」之氣，也就是人體的水、火，人體的陰、陽，是**靠風木之氣當做是媒介、黏膠，把它們黏合在一起的**。

一個健康的人我們說是「陰陽相抱」的人，陰跟陽是相親相愛、互相幫忙的，可是如果你真的是一個好辯到極點的人，這個厥陰區塊的能量會被抽乾，一旦這個區塊的能量被抽乾，就會變成厥陰病。

厥陰病，就是**陰跟陽脫開了**。

陰跟陽脫開，像是手指頭尖端的陰經跟陽經互相都隔絕掉了，所以手指頭的尖端都是冰冷

慘白的，這樣的一個狀況。

或者是寒熱分裂：體質寒得不得了，可是全身這裡那裡都在上火，發炎——這種人現在很

慘白的，這樣的一個狀況。

或者是寒熱分裂：體質寒得不得了，可是全身這裡那裡都在上火、發炎——這種人現在很多吧？

紅斑性狼瘡我們說是一個人「自體免疫失調」，一個人的身體「自己打自己」等等很奇怪的狀況，以中醫的象徵符號而言，都是一個人的陰跟陽不做朋友，反而變敵人了。

辯論的頭腦，設定上就是「**凡是異己者，都容不得**」，如果一個人的靈魂的主軸設定就是這樣，那人體的陰和陽、水和火，對彼此而言，不也都是「異己」？那就也都受同一個設定指令支配，都不要容得對方，都對著幹了。

一旦一個人濫用這種情志，導致身體「陰陽相抱」的力量都滅盡了的時候，身體就會產生這種反撲的現象「厥陰病」。

像我有一個遠房的表妹，她的身體很不好，我去看她的身體的時候，就會覺得：「喔，她這個是厥陰病！」因爲她的手指頭就是忽然冰冷、忽然發熱，脈象就好像當歸四逆加萸薑附湯證，脈細欲絕……等等，我觀察她的時候就發現：真的耶，她媽媽跟她什麼，她都一句話頂回去。她已經養成這種反射動作了。昨天我在班上講這段的時候，在座有一對好像是男女朋友吧，男朋友聽到我講這個「一句話頂回去」的時候，他就笑著指他女朋友說了些什麼，然後他女朋友

就瞪他一眼……其實這是半斤八兩，人與人如果常常會陷入這樣的互動模式裡，硬著要別人相信你、講話硬著要拗到對方不能回嘴、要洗腦對方……這樣子的行爲到最後最後，大概肝都會變很爛，再嚴重一點就會傷到人的厥陰區塊。

我說「再嚴重一點」，是指一個人的「好辯」，最嚴重的狀態，叫作「**我沒有這個意思**」。

本來是「害怕」自己所不知道的種種所形成的好辯，怕到極點，變成「凡是聽不順耳、**不想認帳的自己**」，就都直接否定掉的一種狀態，簡單來說，就是任何時候都覺得「我是好人，我是出自好心」。你講他什麼缺點，他都是一派「不曉得你在講什麼東西，你說的那個人是誰啊？不要冤枉人好不好？」的樣子。

也就是，非常**矛盾**：行爲上是大壞蛋，可是心念、動機都善良光明無比。

從前我認識不只一個這樣的人，這種人的所作所爲，簡直只能用「人間凶器」來形容，跟他有互動的人，都會被害到、被傷到，可是他本人，倒是**一滴滴的惡意也沒有**。比如說有一個女生，剛認識的時候，聽她講過一個故事，說她在日本留學的時候，有一天忽然發現她的房東不知道發什麼神經，把她的東西都丟到外面，把她關在門外，害她變成露宿街頭。第一次聽到，還會有點同情，以爲她真的遇到大爛人了；等到工作上有機會合作了，在同一家公司了，才發現，這樣的闖禍精、鬧事狂，她身邊幾乎所有人，包括我，都想把她掐死了埋屍垃圾堆。

可是，這是她本人以外的「別人」所看到的她：如果反過來以她的角度來看，她就一直覺

得：「這是個什麼樣的星球？爲什麼我對人那麼好，大家都一直要害我？大家怎麼都那麼邪惡？」

對啦對啦，地球太危險了，拜託妳趕快回火星啦！

這麼一種好像是受害者妄想的「我沒有這個意思」，所形成的「我身邊怎麼壞人這麼多，大家都要害我！」楚楚可憐女主角，我見過的，往往身上會有幾種怎麼治都治不好怪病。像免疫類疫病，比如說超級嚴重的異位性皮膚炎，癢到不能睡，抓到皮都爛了；或者是厥陰肝經上的陰實病，中藥西藥都完全沒法子醫的劇烈經痛、下體長爛瘡之類的。

如果情志問題到達這種程度，你要光靠吃藥調理，就會變得很沒效。

厥陰區塊的病，一旦病起來就分成很多種了，像在桂林本的《傷寒論》裡，就把所謂的糖尿病也歸在厥陰區塊，糖尿病也是一種陰跟陽脫開的病。還有現代所說的很多心臟病，也都是厥陰區塊的病，厥陰區塊包括了肝臟、肝經、橫膈膜、橫膈膜上面不包括肺臟的那個空間，肉體的心臟也在那裡……「病入膏肓」的那個「膏肓」其實廣義一點說，也是厥陰區塊。

我們人的陰陽要好好保護，如果是傷肝傷到這個程度的話，就會導致很多的問題。

像這條厥陰肝經經過人的下體，人的性器官，這個「交合陰陽」的器官，跟厥陰經的關係

也非常大。如果看《黃帝內經》的話，就會看到它說，如果一個男人的肝經受風，就會「時憎女子」，看到女人就討厭。它這樣寫，我想我們把它的意思解讀成「性的機能也關係到這個區塊」的話，會比較正確一些。如果講比較日常生活的，不要講到同性戀那麼奇怪的話題去的話，一個男人當他心裡面有壓力的時候、受委屈、生悶氣，肝氣鬱結的時候，風木之氣通不過來，陰陽相交的動力不到位，他的性功能也會有很大的障礙。比方說勃起的機能不好，在臺灣的話，十個裡面肝鬱的佔到八個，腎虛的大概只佔到兩個。

古時候多半是女人在肝鬱，因爲是大男人主義的社會；這年頭，脈把起來，倒是男人肝鬱的多，現在的女人，要哭要笑，都比較自由了；倒是男人，不曉得是不是因爲愛面子，很多看不順眼的事都硬裝作自己撐得住，在家看著電視偷偷爆青筋，內傷得一塌糊塗。

如果要說風寒之氣糾結在肝經，古方派中醫說的「寒疝」病也是。這種病一般而言的症狀是劇烈的肚子痛，在女人身上有時候是發作成痛到不得了的月經痛；後世方派漸漸把男人睪丸的一些病也加進去。而這個寒疝病，有一個分支，就是一個男人天天都夢遺，各種固精的藥、或是振奮副交感神經的桂枝龍牡湯什麼的都止不了，弄得每天腰都直不起來、腳軟到不太能走路。這種的要用寒疝方的大烏頭煎來治，那是風寒之氣緊緊地纏住肝經，那種的遺精等於是被邪氣絞搾出來的。

如果要說風寒之氣糾結在肝經，古方派中醫說的「寒疝」病也是。這種病一般而言的症狀是劇烈的肚子痛，在女人身上有時候是發作成痛到不得了的月經痛；後世方派漸漸把男人睪丸的一些病也加進去。而這個寒疝病，有一個分支，就是一個男人天天都夢遺，各種固精的藥、或是振奮副交感神經的桂枝龍牡湯什麼的都止不了，弄得每天腰都直不起來、腳軟到不太能走路。這種的要用寒疝方的大烏頭煎來治，那是風寒之氣緊緊地纏住肝經，那種的遺精等於是被那氣絞擰出來的。

如果我們講憤怒跟記恨，怒氣沒辦法好好發洩，比如說離婚的婦女，她覺得她的前夫實在太對不起她了，可是離了婚，對方就不見了，想把他碎屍萬段又不能去殺，這樣的怒氣憋在那，到後來說不定就變成乳癌？當然，我們不能說乳癌的患者一定是這樣，不能這樣講。

像這類的疾病，在早期西醫的研究裡，他們剛發現婦女的癌病，也就是乳癌跟子宮部位相關這兩類癌病的時候，西醫就會發現，妓女跟尼姑、修女，妓女是上床上太多，尼姑、修女是上床上太少對不對？尼姑跟修女是只得其中一類癌病；而妓女是只得另一類。也就是說，當某個區塊能量不通的時候，也有可能造成某類疾病的。

如果要說中國醫書的說法，女人的性生活不美滿，不能「調陰陽」，「交合陰陽」的風木之氣也會同比例地受損，於是就會肝氣鬱結，鬱而生火。不嚴重的是變成一點點小事就會發脾氣；嚴重的就變憂鬱症（古書有時候寫作『花痴』、『花癲』），或者是腫瘤類、免疫類的病了。

前面說肝藏魂，離開身體、出來去做一些事的能量稱之為魂，是精神能量丟出來的部分。所以我們看：中醫看待跟肝臟同步同調的事情，比如說肝與人的眼睛、人的指甲相通。

人的眼睛好像就是最會「**主動**」看出去的一個器官，相對來講，五官的感知之中，也是視覺最會因為使用而造成疲倦感。指甲、趾甲也在我們手、腳指的最末梢，如果你讀過厥陰病的問症，或是知道肝這個器官的調性的話，就會覺得：它果然就是要變成人的指甲！因為它最往外跑；也因為它是人類**陰經和陽經的交會點**。

像是性的欲求不滿，肝氣鬱結的人，他的手，「指尖」會發「躁煩」，於是就會不自覺地老喜歡捏個什麼東西，手賤手賤的，坐在那兒人會一直掐裙角、摸椅子邊緣。有時候看到患者有這些小動作，醫生就會想：「他是不是夫妻不和？」

又或者說「肝主筋」，條紋呈平行的肌肉，那是陽明胃經在管的，屬土屬金；但是肌肉上面**好像樹根一樣攀附**著的「筋」，那是風木之氣的形狀，在中醫歸到肝。人如果會抽筋，除了風濕造成的因素之外；肝虛，往往是一個主因，肝虛了，筋就縮；當然，抽筋其實在縮的是肌肉，不是「筋」，但這也不要緊，就當它是「木剋土」，筋虛了所以肌肉縮，這樣掰過來還可以通。

而中國人也稱男人的性器官「宗筋」，既然「肝主筋」，肝不好，男人也就……。

手指甲、腳趾甲，也可以說是「筋」那一層浮出體表的部分。

而人體最大的一塊「筋」，就是「橫膈膜」，六經辨證的厥陰區，也就包含了那個部位，乃至於膏肓中的肉體的心臟的病，也可以從厥陰治。

而，肌肉與脾胃是一體兩面，就如同筋與肌肉關係，人的消化系統，是脾胃，屬土；但是人體像「樹根」形狀的「神經」，那是勾芒氣，屬肝。也就是說，中醫說的「肝」，並不只是西**醫認為的那一坨肝臟，還包含了西醫說的神經。**

像我們五行能量的肝剋脾、木剋土，很多人的拉肚子，就是因為他心情很緊張、壓力很大，肝陽虛剋成脾陽虛，莫名其妙這個人就容易腹瀉，這常常是情志造成的。**膽割掉的人也常會這**樣，早上一起床吃什麼都拉。

當一個人的肝氣不舒暢，消化系統的訊息傳導就會失常，中醫說那叫「木剋土」、「肝乘脾」

造成的拉肚子，西**醫醫也醫不好，但是幫它清**

像我們五行能量的肝剋脾，木剋土，很多人的拉肚子，就是因爲他心情很緊張，壓力很大，肝陽虛剋成脾陽虛，莫名其妙這個人就容易腹瀉，這常常是情志造成的。膽割掉的人也常會這樣，早上一起床吃什麼都拉。

當一個人的肝氣不舒暢，消化系統的訊息傳導就會失常，中醫說那叫「木剋土」、「肝乘脾」，比如說一個人一緊張就會瀉肚子，這種木剋土造成的拉肚子，西醫醫也醫不好，但是幫它造了一個病名，叫作什麼「大腸躁急症」。你可以說那是神經系統的病，但中醫就說那是肝的病。

當然，神經對到肝，以「形狀像樹木」而論也可以，以神經是「溝通**無形的靈魂與有形的肉身**」的「**陰陽相交的界面**」來想也可以，要說自律神經系統本身就是一陰（交感）一陽（副交感）的兩個系統組合而成的也可以……中國人的象徵物，選得很不錯的，各個向度都還說得通。人的背屬陽，腹屬陰，背腹相接的身體側面，就屬勾芒，用藥也多半從肝膽治。

其實啊，這種「木剋土」的說法，是「方便法門」，是比較以「五臟」立論的簡略說法。

如果要細講，有三組半的相剋包含在裡面：肝是純木氣，脾是純土氣，你可以說「木剋土」。但這反而不是最重要的一環：因爲在古方派中醫的疾病分類，這種病，是歸類到六經辨證的「少陽病」：《內經》說「**邪在膽，逆於胃**」的「膽剋胃」（六經病裡的陽明，胃，指的是一整條消化道的運化機能）才是主要的病因。而膽是半木半火（少陽經相火氣），胃是半土半金（陽明經燥金氣），於是膽剋過來的時候，又有木剋土，又有火剋金：這樣有兩組。加起來是三組都剋到，

所以這種的相剋的例子，臨床上，就特別地多見（說來胃的金多多少少也會去剋到膽的木，臨床上看到少陽病，比如說吃飯不定時造成的消化異常，那是胃也剋膽，膽也剋胃，互咬出來的。這樣可以算到半組。）。

相反地，純以五臟來講，肺金剋肝木的例子，就少得多。因爲肺是半土半金（手太陰肺經，太陰是濕土氣），和肝木的關係是一勝一負的互咬，剋過來剋不太動，肺的土氣反而被肝的木氣剋到的例子還超過半數。大腸是純金氣，比較能剋肝，大腸的機能一弱，肝裡馬上就堆積毒素，而被整得半死。

前面講到，肝勾芒之氣，是把水和火交融在一起的氣。而五行屬木的味道，是酸味，對不對？我們聽到酸味，就會覺得它好像「把什麼東西絞在一起」，就像我們一吃酸梅，嘴巴就絞在一起啦。這樣一種聽起來很荒謬的象徵符號，臨床卻十分地有意義，怎麼講呢？

當一個人的陰跟陽要脫開的時候，我們就是靠酸味的藥在維繫著它的。

比如說當一個人要虛脫的時候，有一味藥叫作山茱萸，它是只有酸味、沒有其他味道的，大量的山茱萸煮水，就可以把這個「好像要離開身體的靈魂」再黏回來，救虛脫就是靠它酸味的這個黏性。或者說，我們的六經辨證裡的厥陰病，厥陰病的特徵就是陰陽離絕，你要治厥陰病的時候，最主要的一味藥是烏梅，烏梅也是靠它的酸味，能把一個人的陰跟陽重新黏合起來，

這些都是肝的屬性、木氣的屬性。

而以氣味而論，風木的味道是「臊」味，這個臊味，以人類來講，就是下體和腋下的味道，都是肝的「**交合陰陽**」的能量具象化出來的，古人說「風馬牛不相及（動物發情的時候，馬釋放出來的費洛蒙飄過來也不會令牛發春）」的「風」，就是指這個東西。

有臊味的藥，比如說羊肉，就特別補厥陰經，月經痛、不孕症的食療都要靠它。

另外有一味大熱的藥「吳茱萸」，那也是臊味很重的，直接就會和肝經起反應，破肝陰實，治疝氣啦、憂鬱症啦，都很好用。吳茱萸治的那種「肝陰實」，平常發作時的症狀，有時是**頭痛到想撞牆**，或是一**面頭痛一面想吐**，張仲景的書裡的這個「吳茱萸湯證」的體質，雖然不太跟情志有關，比較和吃的東西太寒有關，不過，這個病，會讓人覺得很可憐：西醫不會治這個，病人止痛藥都當糖吃了也不會好；中藥的吳茱萸湯倒是一吃就好；而這種病人的**體質**，**差不多和長腦瘤的人只有一線之隔了**；拖得久了，也有可能變成胃癌、肝癌。——也就是說，以五臟而論，腦瘤，也常常算作「肝陰實」。

特別有勾芒特徵的藥物，比如說蛇，就會入肝，因爲蛇在爬的時候就是用弧形而直線前進，所以那是勾芒氣。而前面講治寒疝的烏頭，就恰好可以解蛇毒。

那麼，有一味植物藥叫作「蛇床子」，就是蛇很喜歡在那個植物旁邊睡覺，所以叫蛇床子；

那蛇床子一定是很暖的藥，因為蛇很怕冷，對不對？那蛇如果很喜歡它，那一定是它跟蛇有相同的氣，因爲蛇這種動物很多疑的，等閒不跟別的動物玩在一起的、很不跟人家親的。它能夠親的一定是它以爲是同類的，所以我們知道蛇床子裡面有很多的勾芒氣。所以蛇床子用來幹什麼啊？就是能夠沿著厥陰肝經把陽氣通下來，蛇床子用在男人身上可以治陽萎，用在女人身上就是，如果女人的陰道有一些不好的分泌物、發癢，「若是」陽虛證（意思就是現在有很多不是陽虛證，而是肝陰實的吳茱萸證、烏頭證），用蛇床子去煮水洗陰道，那這個樣子陽氣被通出來以後，整個陰道的狀況就會得到改善。

如果以形狀而論，中藥之中，所有的植物性的疏肝藥，什麼柴胡啦、茵陳啦……它們其實藥性都不能勝過一味疏肝藥。力道最強的疏肝藥，是形狀完美地畫出「勾芒」的「羚羊角」，角是螺旋狀又尖尖直直的；同樣是清熱解毒的角類藥，犀牛角是平行紋理的，就對應到半金半土的足陽明胃經的病去（平行紋理的石膏，也是對到胃經去）；螺旋狀的羚羊角，才有疏肝的效果。同樣是角，就有這樣的劃分，這個是藥物方面基本的原則。

治狐臭，腋下屬肝，臊味屬肝，用田螺水擦。田螺也是那個勾芒形狀的東西。

植物也是一樣啊，有螺旋狀的藤蔓的，有勾勾的，就特別會和肝、和風氣起共鳴，像是「夜交藤」的根叫何首烏，就是補肝的，木氣特多，於是補腎的地黃一遇到它，水生木，就被轉化

過去補肝了；而「金剋木」，何首烏又特別怕金屬，比地黃還怕鐵器，一遇鐵，藥性就壞。而蝶紋狀的「秦艽」，也是入大腸的驅風藥（你可以說秦艽色白屬金故入大腸，也可以說大腸的免疫機能本來就歸厥陰經在管，下腹腔免疫總司令盲腸是厥陰經上的器官）。不然，像是鈎藤勾，又是藤蔓，又帶鈎，它就又入肝、又驅風。

當然，這一類的對應關係，你可以說是中藥很神的部分；但，中藥的藥理，老實說，在象徵符號的世界，被鬼扯濫用的也不少，也很險。

岔題介紹一下「大村圈」

當然，之前提到的情志與疾病相對應的內容，我們都不能講是絕對或是唯一，只是讓各位知道一下情志導致疾病的可能性。現在比較被大家當成一回事兒的紅斑性狼瘡或是癌病，不光是中醫，即使在西醫的角度，也有一個很清楚的觀察：「這種人有某種個性」、「得癌病的人有某種個性、得紅斑性狼瘡的人有某種個性」，例如很好辯、很矛盾……特別容易造成這種自體免疫失調的狀態，像這一類的相關研究，中醫也不是絕對或唯一的，我們《黃帝內經》講的喜、怒、思、悲、恐這五種情志，也是一種非常粗糙的講法，不能說是很精確的。

而因爲這一類疾病跟情志的關係，西醫在臨床上也是清楚看得到的，所以西方對於身體與心靈互動的研究，這二十多年來也都是不遺餘力地在進行著，並且又和中醫的經絡學說結合起

來。

有一些相關的資料，甚至也不一定要強求一定要是中醫給的，因爲西方的研究做得也很好。

要講到西方的研究，就不妨先來介紹一下「大村圈」，以及什麼經脈被什麼情志傷過的傷痕判斷。

像大村圈這個東西，我覺得，其實講幾分鐘就教完了；可是臺灣現在教大村圈的課，上一梯課是要幾萬塊的、很值錢的喲！

從前有一次陳奕迅上張小燕的節目，他就說：「我這個人有一種本領，就是：再名牌的衣服穿在我身上，看起來都會好cheap！」我想我也有一樣的本領，蠻會把很多值錢的東西都變得很低賤的。就像我朋友就說：「你家的塔羅牌，大概會氣到想要自焚。」我很愛玩塔羅牌的，但是我幾乎不拿它來算人生中的大事，都是拿它來算「今天早上要吃麵包還是豆漿」之類的；非常重要的「大村圈」，我大概也都是跟朋友出門買衣服時，捏大村圈來決定要買這一件還是那一件，都被我用在很低級的地方。

這個大村圈，一般人是把它稱呼爲O-ring，因爲發明它的人，叫作大村惠昭，是一個在美國紐約行醫的日本醫生。他的姓的發音「大」是「哦哦」（おお）的音，大家就取他的姓的前一個字「O」來稱呼這個他所發明的圈圈；別人是叫它O-ring，我是叫它大村圈。

大村圈它講的是一個很簡單的發現：「當一個人全身的能量、身心的能量，忽然變得比較好的時候，你的兩根手指頭捏到最緊的這個『握力』，會變強；如果你的能量忽然變糟的時候——以中醫來講，就是十二經絡忽然接收到某種訊息，而受到阻礙的話——那你捏到最緊的這個握

大村圈它講的是一個很簡單的發現：「當一個人全身的能量、身心的能量，忽然變得比較好的時候，你的兩根手指頭捏到最緊的這個『握力』，會變強；如果你的能量忽然變糟的時候——以中醫來講，就是十二經絡忽然接收到某種訊息，而受到阻礙的話——那你捏到最緊的這個握力，會忽然變弱很多。」這種感覺，其實還蠻明顯的。

捏大村圈，我們玩的時候是這樣：我們用大姆指以外的一根手指，要用食指、中指、無名指、小指其實都可以，教我大村圈的郭秘書說用無名指，因爲他覺得用食指會捏得太緊、掰起來很累。假設我們用無名指跟大姆指捏，那就把你的無名指跟大姆指的指尖捏起來，形成一個圈圈，當你覺得你的這兩根手指已經捏到最緊的時候，請一個人來幫你把這兩根手指慢慢掰開，請他記得這個圈圈捏得有多緊。然後，你再捏一次，同時測試某個東西，這個時候，你就可以從「手指圈變緊還是變鬆」而知道這個東西對你的身體的能量是有好處、還是有壞處。

其實，教了大村圈以後，很多中醫都可以不要學了，因爲當你生病的時候，你就可以在家裡面，右手握圈、左手摸在桂枝湯的罐子上面，然後看是摸桂枝湯比較緊，還是摸真武湯比較緊？醫術還沒練成的時候，可以用這種偷懶的方法。當然啦，最好醫術還是要練成啦，這只是一個過渡時期的玩具而已。

通常，我們做大村圈的空白測試，是先把手捏緊，然後說「我人在這裡」，請一個人幫你把手指掰開；然後再說「我人不在這裡」，然後請同一個人再幫你把手指掰開。有些人的身體感覺

是比較鈍的，怎麼掰都一樣緊，除了比較鈍的人要多玩幾次會比較靈敏一點之外，通常，一般正常人，因爲你說「我人在這裡」是實話，說「我人不在這裡」是謊話，說謊話通常會讓人的能量變差一點，所以會變鬆。

可是呢，也有人說「我人不在這裡」的時候是比較緊的，那就表示你可能不適合來上這個課了，來上這個課，不是你最佳的選擇，才會「我人不在這裡」反而變得比較緊。大家如果測到這樣的結果，可以來跟助教講一聲，學費退給你，讓你回家過更有意義的人生。

那麼，通常我們給人掰的時候，會捏右手請別人掰，因爲以中醫的觀點來講，能量是左手進來、右手出去，所以要測試一個東西的能量，我們會用左手去摸那個東西，如果要測得比較精準的話，通常手錶之類的金屬物都拿掉會比較好。

玩得熟練之後，就連摸什麼東西也不必，要測的東西，桂枝、麻黃用說的就可以。而漸漸地也不需要別人幫，自己右手的大指和小指圈起來，用左手的大指和食指去撐開就行了。久了就自己一個也能玩。

當我們要用大村圈來測試一個人有沒有被情志所傷的時候，我們剛剛講到肝、膽，所以我們就從肝、膽來測試一下。比方我們測試自己，測試的時候呢，你先什麼都不想，然後把它捏

到最緊，請人家掰開，當做一個空白測試。然後再請對方用他的手，摸一摸你的……比方說章門、期門這兩個穴道，這兩個穴道都在脇下的這個部位，請對方摸一摸你的脇下，然後再捏到

到最緊，請人家掰開，當做一個空白測試。然後再請對方用他的手，摸一摸你的……比方說章門、期門這兩個穴道，這兩個穴道都在脇下的這個部位，請對方摸一摸你的脇下，然後再捏到最緊，請對方再幫你掰開，看看有沒有鬆很多，如果有的話，就表示你是憤怒傷肝，鬆得愈多就是肝傷得愈重。

外國人的這個研究，等於是在說：人類的情志能量造成的傷害，它在本質上，很可能**不是什麼化學物質，而比較是能量的共鳴關係**。如果是化學物質，你生了氣之後去驗血檢測肝功能會比較準。但往往是驗血還什麼都驗不出來的時候，經絡測試的反應就非常明顯了。

所以我們上課才得講「勾芒氣」什麼的，我們必須認得出「風木之氣」所形成的肝經是什麼能量調性，才會曉得哪一種調性的精神能量會和它起共鳴。這是一種五臟的「調律」，好像鋼琴師用音叉來調琴弦一樣的事情。

摸穴道的功用，是用來喚醒這條經脈上累積的不乾淨的能量，就好像把沉澱了的一杯水再攪濁一樣；這樣子能量的身體就會有訊息上的反應了。

外國人在教這個課的時候，用大村圈還可以做到更精密的程度，比如說，如果我有憤怒傷肝，這個憤怒傷肝是發生在零到二十歲之間？還是二十到四十歲之間？你可以去比較「零歲到二十歲之間」的問句鬆得比較多？還是「二十歲到四十歲之間」鬆得比較多？然後還可以精密到第幾歲的第幾個月、甚至是這件事比較關係到誰……到最後是哪年哪月哪天的哪個人都可以

測試出來。

情志與「肝膽相表裡」的疾病

以肝經的測試來說，大概是摸一摸脇下這個地方，它比較在測試的情緒是憤怒。那，如果是膽經呢？

膽經所使用的接觸點，是眼睛旁邊的「瞳子髎」這個穴道。測試的時候，同樣是先空白測試一次，然後請對方摸一下自己眼角附近的瞳子髎，再幫你掰開一次。如果鬆很多的話，就代表你的膽經受傷。

那麼，肝爲裡、膽爲表，肝經受傷是「憤怒」比較多，膽經受傷是傷在「挫敗感」(frustration)比較多，可能做一件事沒做成、覺得很嘔，這樣的挫敗感會比較傷在膽經上面，這是西方人的研究。

如果五臟六腑這樣測試下來，發現某一臟傷得特別嚴重，那麼我們已經介紹過的種種情志所傷、或是接下來會介紹到的種種情志所傷，就請你要考慮一下，是不是要改一改了？

相關於膽這個區塊的情志——當然這話聽起來有點武斷，要說這代表了百分之百的病患，這是不可以的，只能說是這個狀況偏多——比如少陽膽經，它經過我們的脇下大塊的淋巴系統

對不對？傷到膽經的「挫折感」，如果我們用淋巴癌做比喻的話，我們學中醫的朋友在臨床上遇到癌病的患者，會覺得：一般人得知自己得了癌病之後，會覺得好像一下子腳都軟了，心情很down對不對？可是，偏偏淋巴癌這個癌病的病患，往往知道自己得了淋巴癌以後，他們會說

對不對？傷到膽經的「挫折感」，如果我們用淋巴癌做比喻的話，我們學中醫的朋友在臨床上遇到癌病的患者，會覺得：一般人得知自己得了癌病之後，會覺得好像一下子腳都軟了、心情很 **down** 對不對？可是，偏偏淋巴癌這個癌病的病患，往往知道自己得了淋巴癌以後，他們會說：「醫生，你要幫我！我要跟這個癌症**戰到底**！我一定要打贏！」不但不沮喪，反而得了癌病以後變得亢奮起來！

爲什麼淋巴腫瘤的人，很會產生這種特別的情志調性呢？

有時候我們同行之間，會有一個推論，就是：某種個性的人，什麼東西都硬要拗到對方屈服的人，特別會得淋巴癌。

逼到小孩國中都還沒畢業，就受不了而離家出走三次的那種父母，這樣子強烈地「一定要」、「硬要他人怎麼樣」的個性的人，特別會得到淋巴癌。

然後呢，我們有些同業，在處理淋巴癌的患者的時候，都會想勸這些患者：「你不要這麼用力好不好？」因爲他那種奮鬥已經超過了正常的範圍，反而好像這種奮鬥的能量剛好可以去養他的癌病——會有這種奇怪的調性出現。

這些患者會覺得：「我得了癌症，不是說要開朗樂觀癌症才會好嗎？我很樂觀奮鬥啊！」

然後我們的同業者反而要這樣勸他：「這位兄台，你可不可以就當作自己已經死定了，就當我的醫術很爛，救不到你：好好地躺在床上哀哀歎歎就好？然後，我才幫你開藥。」講得這患

者瞪大了眼睛，不知道醫生是吃錯了什麼藥。

如果傷膽經的這種「挫敗感」所造成的病症，講輕微一點，我們教書的同業者，就很多。像我的很多同行，都是平常**很會「長長嘆一口氣」**的人，動不動就人悶悶的胃口不開，不然就是容易口苦、膽結石——這等到上了《傷寒論．少陽篇》大家就會曉得，都是少陽膽病的調調。

我有一個朋友，他常常覺得他的女朋友不很合他的意，於是在家裡，有時就會長長地凝望這個讓他失望的女生好一會兒，然後「唉…………」地長長嘆一口氣。有時候，這種個性的人，還真是**會主動選擇**一個能傷他的人來維持他的情志模式。

我的這些教書的同業，往往都是對學生有相當大的期待，可是學生好像也沒什麼慧根，學起來有一搭沒一搭的，老師年年月月都活在這種挫敗感之中，就變成這種調調了。（哎，我們這群教書的呀，站在臺上還積點口德；私底下交流，『炫耀』誰家的『逆徒』最頑劣，可是熱門的話題唷！）

而學生感受到老師的這種心情，也會起一種「我辜負老師了！」的罪惡感，而為了填補這種罪惡感，就拼命做一些幫忙端茶倒水準備點心、免費做網管小版主之類的，和讀書做功課毫不相關的「義工活動」，義工做得愈多，就更沒有時間讀書，罪惡感就更重，「服務」得更拼命。

於是，老師身邊形成義工團，教書事業變成好像什麼宗教師門一樣。

我在出來教這次的課之前，就研究過同業間的這個問題，因爲我很不喜歡自己也變成這樣，太傷膽了！

後來我發覺：會變成這樣的同業者，幾乎都有一種「發佛心來的」的想法，因爲他教人這個科目，他覺得是出自愛，是爲了幫人、救人，所以不管學生怎麼做，到最後都還是會形成一種「我不夠對得起老師」的氛圍。

我就想啊：發佛心，會變成這樣；那，不發佛心，發「私心」，總行了吧？教書是幹嘛的？做生意，賺錢！

而我比「賺錢」還要更賤、更自私。我這次開課的時候，跟大家說的是：「基本上我是自己要讀書，做了一個讀書計畫，想說用三年的時間把《傷寒雜病論》再細細研究一遍，這樣**我自己的功力**就會更進步。而各位付錢來，也可以說是贊助我讀書的投資者，那，我每個禮拜讀到了什麼、做了什麼主題的研究，都會逐週向**各位董事**們作報告！」一開始就講明了：我對學生沒有愛，我只是對僱主必須盡責任。

一開始就是這樣子的設定，我是整件事的最大獲利者，所以教到今天，也仍是戰戰兢兢，唯恐「辜負」了各位股東們的鈔票，在結構設定上，我只能這樣子感覺這件事，根本就沒有辦法去想「學生辜負我」什麼的。

而所有助教，一律是金錢交易，沒有人會免費做任何事，我不要「義工」，因爲只要有一隻義工的存在，就等於在向全體同學宣告：「我給你們的愛太大了，你們償還不完，所以你們**可以**多做點什麼來平衡對我的虧欠。」

一切就是商業行爲，是交易，各位是金主，是我的衣食父母，是顧客，顧客至上！

你學不會，我怎麼會覺得「你辜負我」來跟你嘔氣？沒吃到東西，還照樣付錢，這種恩客，**我是加倍地感謝你**啦！

當然，這樣子搞，也有代價，就是，在這個業界，我的人格很被人瞧不起。別人都被叫「恩師」，我是被叫「奸商」。不過，到底來講，如果你問我這些年來從《莊子．齊物論》學到了些什麼，我想，我的心得是「人愈理虧，活得愈快樂」，所以我就理虧到底就好了；人只要一「理直氣壯」，就很容易被激起「你怎麼可以這樣對我！」的情緒。我就還好，自我價值超低，你愛怎麼對我都隨你便，我受不了會逃開，但不會去怪罪你。

我是覺得，如果我不喜歡自己常常有某種「情緒」，比較有效的方式，是在設計一件事情的時候，一開始就不要讓它有產生出來的機會。而不是等情緒產生了，再在那裡靠「修養」來苦苦撐住，那都已經受內傷了。《內經》裡有一句話說：「肝為將軍之官，謀慮出焉。」肝所主的意識狀況，它不說是「魂」或「怒」，而是「謀慮」，經過開課這件事情，我對《內經》的這句

話，倒是感觸頗深：

一個事件，在具象化之前，在把生命能丟出去、派兵出去打仗之前，就要先「謀慮」清楚。因爲，在結構設計的基盤上，它的基因，就已經決定了這個系統未來將會具現化出什麼果實了。這一關不搶先處理好，出兵之後，搞得屍橫遍野了，再來想許許多多解決問題的方案，都只是在浪費心力而已，肝還是傷。

我很討厭「做善事」這種事情。因爲以結構學來說，那都常常是在坑人、表人，在陷對方於不義；一開始是因爲「愛心」，可是到後來，你愈有愛，養出來的寄生蟲、吸血鬼愈是不堪。

而這一套結構設計的學問，西方人的研究書，叫作《第五項修鍊》。

我們說「肝膽互爲表裡」，肝的系統，就好像是膽的系統下面的地基。肝的病，有時候會擠上來變成膽的病，在臨床的時候，遇到這種「假少陽、真厥陰」的病人，在辨別時的參考，情志還算是一個可以用的助力。

少陽膽經的病，比如說《傷寒論》裡的少陽病小柴胡湯證，你蠻以爲小柴胡湯開下去一定見效，可是偏偏這個病人是個天天在網路上跟人吵架的人；結果，小柴喝下去，全給嘔出來！最後是用破肝陰、治厥陰病的吳茱萸湯才讓他好轉。

像是「少陽有痰飲」的暈眩病，如果病人是個記恨某人記恨很久的人，他那個少陽的痰，

有時候是從厥陰肝的陰實滿上來的，你從少陽這邊怎麼刮都還有。吃吳茱萸湯直接破厥陰的痰，反而好得快。

乳癌也是，一般中醫的開藥路數是走少陽，以清淋巴的痰爲主，但也有碰壁的時候，碰壁的時候有一招，就是：同時用大寒藥（芩、連、蘗）和大熱藥（生附子、陽起石），並且要加大破肝氣的鮮剝綠橘子皮，這又是修理厥陰區的烏梅丸的法。恐怕這個患者傷少陽的情志「不甘心」、「生悶氣」背後，還有傷厥陰的種種人格模式在撐腰。

一般人受情志所傷，壞能量會留在經絡上，而經絡是走在「三焦膜網」（也是少陽）上的東西。所以，西方人是用按捏三焦經（無名指根的中渚穴）來作情志療癒的；那我們中醫，一般而言，要清洗心靈創傷的藥方，我們是選擇「清洗三焦」的柴胡龍骨牡蠣湯。可是，有的人，情緒壓抑得太久了，已經不純是能量的身體的事情了，已經具象化到有形的身體了，變成皮膚下面摸得到一坨「筋結」了，或者是肌肉沾黏，變成厚厚重重的一坨死肉一樣的東西，按摩的人如果按到，就會說「先生你這裡累積很多壓力湦！」，這種的，少陽藥就對付不了，要用外治鬆筋法，或者是「開腠理」的吳茱萸去把那個東西溶掉，用藥的路數，又落到厥陰。

……說起來，我剛剛舉的例子其實都是片段的、殘缺的；而且嚴格講起來，少陽膽是屬木又屬火，不是純粹的風木之氣，並列在一起舉例，有學術上的瑕疵。可是如果各位的身體有這

樣的狀況，或者是去觀察周遭的人，說不定可以找到更有意義的線索。

中場休息：相關文獻與表格

五行神（唐・《兼明書》）：

木神曰勾芒，火神曰祝融，土神曰后土，金神曰蓐收，水神曰玄冥。土神獨稱后者，后，君也，位居中，統領四行，故稱君也。

《尚書大傳・五行傳》：

天一生水，地二生火，天三生木，地四生金。地六成水，天七成火，地八成木，天九成金，天五生土。

《尚書・洪範》：

五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰潤下，火曰炎上，木曰曲直，金曰從革，土爰稼穡。潤下作鹹，炎上作苦，曲直作酸，從革作辛，稼穡作甘。

《素問・陰陽應象大論篇第五》：

東方生風，風生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目，其在天爲玄，在人爲道，在地爲化，化生五味，道生智，玄生神，神在天爲風，在地爲木，在體爲筋，在藏爲肝，在色爲蒼，在音爲角，在聲爲呼，在變動爲握，在竅爲目，在味爲酸，在志爲怒，怒傷肝，悲勝怒，風傷筋，燥勝風，酸傷筋，辛勝酸。

南方生熱，熱生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌，其在天爲熱，在地爲火，在體爲脉，在藏爲心，在色爲赤，在音爲徵，在聲爲笑，在變動爲憂，在竅爲舌，在味爲苦，在志爲喜，喜傷心，恐勝喜，熱傷氣，寒勝熱，苦傷氣，鹹勝苦。

中央生濕，濕生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口，其在天爲濕，在地爲土，在體爲肉，在藏爲脾，在色爲黃，在音爲宮，在聲爲歌，在變動爲噦，在竅爲口，在味爲甘，在志爲思，思傷脾，怒勝思，濕傷肉，風勝濕，甘傷肉，酸勝甘。

西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生腎，肺主鼻，其在天爲燥，在地爲金，在體爲皮毛，在藏爲肺，在色爲白，在音爲商，在聲爲哭，在變動爲欬，在竅爲鼻，在味爲辛，在志爲憂，憂傷肺，喜勝憂，熱傷皮毛，寒勝熱，辛傷皮毛，苦勝辛。

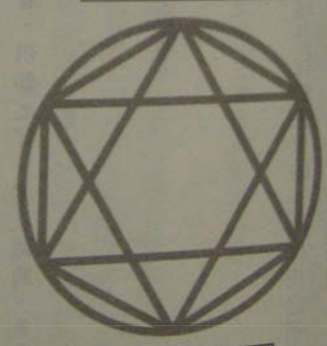
北方生寒，寒生水，水生鹹，鹹生腎，腎生骨髓，髓生肝，腎主耳，其在天爲寒，在地爲水，在體爲骨，在藏爲腎，在色爲黑，在音爲羽，在聲爲呻，在變動爲慄，在竅爲耳，在味爲鹹，在志爲恐，恐傷腎，思勝恐，寒傷血，燥勝寒，鹹傷血，甘勝鹹。

〈素問．五藏生成論篇第十〉：

心之合脈也，其榮色也，其主腎也。
肺之合皮也，其榮毛也，其主心也。
肝之合筋也，其榮爪也，其主肺也。
脾之合肉也，其榮脣也，其主肝也。
腎之合骨也，其榮髮也，其主脾也。

〈素問．本藏篇第四十七〉：

肺合大腸，大腸者，皮其應。
心合小腸，小腸者，脈其應。
肝合膽，膽者，筋其應。
脾合胃，胃者，肉其應。
腎合三焦、膀胱，三焦、膀胱者，腠理、毫毛其應。



〈素問・靈蘭秘典論篇第八〉：

①心者，君主之官也，神明出焉。②肺者，相傅之官，治節出焉。③肝者，將軍之官，謀慮出焉。④膽者，中正之官，決斷出焉。⑤膻中者，臣使之官，喜樂出焉。⑥⑦脾胃者，倉廩之官，五味出焉。⑧大腸者，傳道之官，變化出焉。⑨小腸者，受盛之官，化物出焉。⑩腎者，作強之官，伎巧出焉。⑪三焦者，決瀆之官，水道出焉。⑫膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。

〈素問・遺篇・刺法論篇第七十二〉：

⑥脾為諫議之官，知周出焉。⑦胃為倉廩之官，五味出焉。

秋氣「容平」

我在想，當我們在講情志的時候，會覺得情志這個領域是比較抽象的，所以我之前在說情志的時候，也一直蠻心虛的，不斷地在告訴各位：「我們說的這些，都不能說是絕對……」

可是嘞，感覺上很虛無縹緲，曖昧，不能說「絕對」的這個「情志的世界」，卻讓我覺得，人體內臟五行的生剋，比如說「木剋土、土剋水」這些東西，從情志的角度，反而會讓我們特別容易觀察得到。

比如說，中醫生理學裡面我們說「金剋木」，這是說人的肺臟會制衡人的肝臟，所以一個人

人體內臟五行的生剋，比如說「木剋土，土剋水」這些東西，[illegible]

[illegible]

的肝臟有一些異常的變化，可能要靠我們的肺臟來調節它；或者說，照一般五行的中醫理論，會說肺是剋肝的，肺陽虛了以後，也會變成肝陽虛，這是說肺的病會傳到肝……

可是，我們在病理學的角度雖然常這樣講，但臨床上把脈看診的時候，它的實用性到底有多少呢？說來並不太多。我們在看診的時候，雖然理論一直在那裡，但「肺剋肝」的狀況，它其實不容易密集地被觀察到。「肝倒剋肺」的反而還多一些。最多的是「肝乘脾（其實比較是膽剋胃）」，天天都遇得到。

但，相反地，從情志的角度來看肺剋肝，也就是「金剋木」，倒是清楚得不得了。

如果人體只有肝的屬性、只有風木之氣的話，那人體豈不是什麼東西都交纏成一團？比如說我們如果只有這種「把東西旋轉而且扭在一起的力量」，我們人體的經絡，豈不是就要像我家百葉窗的拉線：三條線、五條線，都絞成一捆？那我們人體的經絡，還能維持這樣一條一條的走法嗎？是不是都糾到一起去了？

所以，我們身體裡面一定還有一種力量，是克制風木的。克制勾芒之氣的力量，就是《黃帝內經》裡面說的「秋天的氣」，秋天的氣叫作「**容平**」，也就是人的肺氣、我們中國人說的「金」的屬性。

我們中醫，在理解五行裡「肺屬金」這件事情的時候，常常會因為它的象徵符號，而產生

某一種誤導，因爲隨著我們人類歷史跟文明的演變，想到金，就想到兇器，想到兇器就想到殺人，所以就會覺得：金氣就是「肅殺之氣」！

當然，我們也不能說「肺金之氣沒有肅殺之氣」，它的的確確是一個有「死亡」的屬性的象徵符號。但是因爲我們想到金，就會想到兵器類的東西，有時候就會因爲這個象徵符號，把我們對於五行的意涵拉得有點偏掉了。我們人體的肺，在「殺」什麼？又好像也沒那麼兇猛？

所以，我們要回到中國比較傳統的對秋天的論點，或者是回到五行屬性的金，我們不要先把這個金想像成一把菜刀，而是，想像一下：金屬，它有什麼特質？

比如說，我們說五行之中，水的顏色是黑對不對？因爲黑色能把光都吸進來，所以它好像可以把什麼能量都吸進來；那，火的屬性是紅色，紅色就給人一種很溫暖的感覺，能量是輻射出來的；金的屬性是白色，白色是什麼光線打到它上面都被彈出來對不對？就像一面金屬，光線都會被反射出來，如果在政治上的專業術語，稱之爲「不沾鍋」。

金的這個屬性、它的容平之氣，就好比說，我們中國的本草學家講到「金」的時候，就會說容平之氣，就好像夏天、春天，食物充分、體力旺盛的時候，森林裡的山豬跟狗熊動不動就打架，可是到了秋天的時候，要準備收集糧食過多了，大家就不再打架、各自回家了，於是，

這兩個打架的東西就被「拆開」了。這叫作「容平」。

如果讓陰跟陽糾結在一起的力量叫作木氣、風氣的話，有時候人體的某一種氣跟某一種氣在身體裡打架、糾結在一起，能夠把它「拆開」的力量就是金氣，所以我們說五行的屬性裡是「金剋木」，當木的性質是這樣的時候，金的性質，剛好能夠中和木的這個能量狀態。

這個論點，是清朝本草學家鄒澍在談到「白斂」這味藥的時候提出的。他爲什麼要特別強調「容平之氣」的本質？那是因爲，我們一般中醫所用的五行象徵符號，講到秋氣、講到金氣，就會直接連結到「收斂」這個屬性。見到色白屬金的藥，名字又有個「斂」字，那好了，簡直就覺得那是「收斂」到極點了！可是，那是錯的。白斂在《神農本草經》裡的主軸藥性是「**散結氣**」！

真正「收斂」的藥物，比如說「春花之殿（春天最後開的花）」的「白芍」，那是肝系的藥，是勾芒氣！

所謂「讓什麼都安靜下來」的「斂」字，必須拿前面「容平」的觀念來代入它的本質才行。

一般中醫用的象徵符號，在這種地方，往往很不仔細，什麼「肺主收斂，肝主升散」就給它一句話打死。可是，用藥，怎麼偏偏收斂的大多是入肝的藥？發散的多半是入肺的藥？不覺

得矛盾嗎？

金、魄的性質，固然是凝聚、沉降的，但它的這種性質是來自於它能把東西「分開」的力量。

木、魂的性質，固然是開散、上昇的，但它也同時具有「把東西糾纏到一起」的現象。

五行的這兩個元素，是有雙面的意義的，單說一面，就不完整。

外國人講的五大元素「地火風水空」的「空」（其實我這樣子類比也很險惡，外國人的象徵符號要代入我們的五行，是有很複雜的『轉碼』過程的，如果在學術圈就這樣子直接跳過來講，會被轟死！），就很像是中國人六氣中的「燥氣」，也就是金氣「容平」。

水火交織成木，當木頭燒盡了，能量都給出去了，物質歸物質，能量歸能量，陰陽又區隔開來了，什麼都空掉了。以氣候作爲象徵符號的話，就是「風暑濕燥寒火」的「燥」，乾乾的什麼都沒有。

以人生作象徵符號的話，就是「死亡」：靈魂和這個世界說掰掰了。

像《尚書．洪範》講「金曰從革」，這句話一直讓中醫界覺得很傷腦筋。因爲，從臟象而論，肺金主降主斂，又是挑三挑四的「嬌臟」，脆得不得了；和「可以融鑄成各種器具」的「從革（順

從變革）」的語感，差別太大了，對不到一起。

不過，如果以容平氣的論點來看，解釋起來就會比較輕鬆：革，是把動物的皮上的毛刮掉而做出來的東西，所謂「革土成金」，很多雜質的泥土，要把雜質都拔掉，泥土之中才鍊得出金屬。

整個「從革」的過程，就是**金的特質：把不要的東西分開**。

當然古時候的人沒有「電流」的觀念，但是，如果以象徵物代過去的話，今天有些「陰陽相抱」的化合物，你要把它拆開成元素，會用「電解」，水可以電解成氫和氧，鹽可以電解成氯和鈉。「拆開」屬金。而〈洪範〉又說「從革作辛」，辛味，刺刺麻麻的，人類的身體對辛味的感覺，和對觸電的感覺，倒是較爲近似的。——這樣子講也是過度險惡的類比，只是一時想到而已，請各位不要把它列入「學問」的範圍。

這種「把什麼跟什麼分開」的藥效，我們在屬於金的特性的藥物裡面就常常能夠看到，比如說像辛味藥，我們說金的味道是「辛」的，辛味藥我們吃下去，往往都能夠讓身體裡的「什麼跟什麼分開」，比如說吃了半夏，你的痰飲就變成尿從身體裡離開了；吃了麻黃，你的寒氣就被逼出來了；吃了細辛，你身體中的「液體」裡帶的寒氣就被它切掉了……這些辛味藥，多多少少都帶有「把什麼跟什麼分開」的屬性。

辛味藥，你也可以說它給予我們一個「空間上的距離」，吃藥等於「吃空間」，「空」的容平氣就好像小叮噹的任意門，可以把一些東西轉移掉。

當然，容平氣是勾芒氣的剋星，辛味藥，也常常是驅風的藥：有辛味的木頭桂枝，又平肝又驅風；辛而白而香的白芷，驅陽明胃經的風……中藥的例子太多了，幾堂課也舉不完的。色白入肺的藥例子也太多，不舉了。

其實也不用舉：因為，白而不入肺的藥、辛而不驅風的藥，也很多。

在人體呢，金所象徵的東西是人的肺，人的肺是人的呼吸器官，皮膚、汗毛跟肺又是一體的，因為皮膚、毛孔也要呼吸，如果我們把皮膚用油漆塗起來的話，人也會悶死的。肺跟皮膚，它在我們人體扮演著什麼？扮演了一種「**界面**」的角色，好像是**把我們的身體跟外界分隔開來**的一個界面一樣。

肺跟大腸相表裡，如果大腸有什麼髒東西排不掉，呼吸就會有怪味，不管西方研究如何地不認同這個表裡關係，我們中國人就是這樣看的。

你看有多少重要的美容穴是下在大腸經上，就曉得中醫的「肺．大腸．皮膚」的表裡關係，大腸的「層次」還比肺離皮膚更近一點哩。

用藥也是一樣，大腸上火，痔瘡痛，用清肺熱的麻杏甘石湯、黃芩，還特有效，

食物到了大腸，生命能都已經被榨乾了，對於人體而言，是「異物」，和異物相接觸的器官，就需要具備「金」的性質，它只管抽水，「金生水」，從什麼都沒有的地方，消化道最「燥」的地方，還是變得出水來給身體使用。

大腸是純金氣，而相反地，肺是金中帶土（手太陰肺經，太陰是濕土氣），它還帶有一點像脾的調性，要「消化、運化」空氣。

相對來講，金的容平之氣，雖然它是代表秋天，但是它並不完全是我們說的「肅殺」之氣，我們說肺主肅降，這是沒錯，在人體，肝氣左升，肺氣右降，這是對的；開藥的時候左脇痛和右脇痛的用藥路數就是不同，不能反過來用，在本草學是可以驗證的。如果你「只」說肝主升、肺主降，這說法在五行定義上還是有一點不完整的，如果我們仔細來看這個「魄」跟「容平之氣」，就會覺得它「不只」是降。

那麼，這個金的屬性，它在人的個性上面，就稱爲一個人的魄力。

魄之力

如果我們要講魄力的話，它的調性我們在「肺」跟「肝」的相對屬性上面最容易看到。

一個人如果陷在魂的能量裡，一直要跟外面的世界有所互動的話，他多少會跟外面的世界有一些磨擦、糾結、執著、看不開……如果我們讓我們肝的魂的力量一直發動的話，人跟這個世界，好像關係會變得太複雜了。相反來講，肺的「魄力」就是讓人「看得開」的力量，這是正面的。

基本定義：會離開身體的能量叫作魂，留在身體裡、不被動到的能量叫作魄。

金神叫「蓐收」，像是秋天把穀物收藏起來一樣，金氣在人體，把生命能凝聚在體內；而這樣子，也是金氣的另一面：主收、主降。

所以魄力很強的人，在中國還有日本的傳統裡，就說這個人死後會變成「鬼雄」，活著魄力強的人叫英雄，死的叫鬼雄。這種人死了以後如果有什麼事讓他不甘心的話，他變成的鬼是最厲害的，會讓你死全家的那一種鬼。

中國人認為，魄留在身體裡面，像是你藏在抽屜裡的私房錢，在你死後會有一坨能量可以用（活著的時候如果要讓它生利息，請善用前面講過的『魂』的力量去賺）。這樣的一種魄力，人的生命能凝聚在身體裡，就好像督促著我們：「這個世界，等你死了以後就跟它說再見了，你何必那麼執著呢？」所以就不會那麼計較得失、就會比較看得開。

我們的這個「魄」到底有多大？我們可能一生都不知道。就好像有人說某某人八字很重，那個說不定有一點關係？但是我們永遠不會搞得很清楚的，有些宗教上的說法是說，你看某個

人一輩子庸庸碌碌的，可是他投胎來世界上是有偉大的使命的，有他一個人坐鎮在這裡的話，隔壁連續八十條街都不會鬧鬼之類的……這種事情是我們不知道的，所以不知道我們也只能夠不論，反正醫家不用講這個東西。

我自己是常常會覺得，我是一個在情志上面肺臟常會欺負肝臟的人。怎麼講呢？

一般的人好像都是很容易動到魂的力量，現在這個社會，要看到魄力很夠的人，比較少一點。我就覺得我自己常常會在選擇的時候、選邊站的時候，會不知不覺選在魄的這邊、而不選在魂的這邊。後來學了五運六氣，就發現：我是在金氣特別旺盛的那一年中金氣特別旺盛的那個月出生的，所以好像我的身上比較會呈現出「魄的力量比魂的力量大」的這個狀況。

人的魂的力量，比較傾向於「對這個世界多花一些力氣、多做一些努力」，在我的外婆還在世的時候，外婆叫我剪頭髮我也不剪、叫我刮鬍子我也不刮、叫我早睡我也不睡，半夜又因為我常跑去租書店看漫畫、常常找不到我，所以她常常很擔心、生氣，她就跟我講說：「你啊，平常外婆對你這麼好，可是叫你怎樣，你都不聽話！而且又從來不讓我放心，做什麼事情都不顧前後、讓大人擔心！所以你啊，是不是要聽外婆的話，讓外婆不要那麼生氣、不要那麼擔心啊……？」

一般人遇到這樣的狀況，如果他是動到魂這一邊的力量，可能就會說「唉呀，不要氣啦，

我跟你講，我其實沒有問題的，我都那麼大個人了……」什麼什麼的，解釋一大堆，試圖「拗平」對方的情緒對不對？

可是我在這種時候就會說：

「外婆啊，大家都說老人家要培養興趣才不會痴呆，才會長命百歲，那，我看到妳的興趣就是『爲我擔心』跟『爲我生氣』，那，我來幫妳培養興趣！我多多讓妳擔心、生氣，幫助妳培養興趣嘛。」

我外婆就說：「你這個孩子啊，真是……孝．**順**．啊！天底下竟有你這麼孝**順**的孩子！」

有一派的學者，研究《尙書》裡面的五行之說，就這樣子對比：火是「炎上」，水是「潤下」，很明顯明一個相對的詞；那麼木的「勾芒」，和金的「從革」，會不會也是一個相對詞？

如果是的話，「勾芒」是兩個反義字組成的詞，「從革」就也有可能是反義字組成的詞囉？要當它是反義詞的話，從是順從，革是變革。那麼，順從和叛逆，如何組成金氣？《前漢記》說：「**金為言，言曰從**。」以我的體驗而言，金氣化爲「非常順從對方」的言語的時候，我啊，被家裡的人，看成是外星人！果然「順從」是比叛逆還要叛逆的存在啊。當我還會和對方辯論、想要改變對方的時候，我和對方是同類；當我都不這麼做了，就變異類了。

我覺得我是**很懂辯論**的人，可是我的「很懂」，是在於有能力**在第一時間就敗下陣來**，曾經

有一個朋友，想介紹他的朋友來給我看，那病人就跟他說：「你介紹的這人，真的行嗎？我要準備很多問題來問他，他如果能夠答到使我滿意，我才願意給他看。」於是，我那朋友，就跟來我講：「你要有心理準備啊，我要帶這朋友來看你啦，你要好好答覆他的疑問啊！」我說：「結果已經都看得到囉：他隨便一個問題，我一定就被問倒了。他若問『你這套道理有沒有科學的統計論文證據哪？』我就答『沒有耶。』；他若要求安心，問『我這個病你治癒過多少人啊？』我也只好照實答『這種少見的病，你是我頭一隻白老鼠吶！』害得他更不安心；他用他的西醫論點來質問我，每一個我的答案，大約都會是『這個我不懂耶，如果你知道，你就好心教教我嘛？』然後，我馬上就會被他拋棄掉了！之後他會連續半年都在埋怨你爲什麼要帶他給這麼一個智障看病哩。」我那朋友聽了，直到今天，也不敢帶他那病人朋友來。所以，我沒有機會跟那些異己者糾纏。

我很自然地就選擇到這一邊，當然，各位聽我這樣講，可能會覺得我很變態，但我就覺得，你拼命勸人家不要擔心，人家還不是照樣要擔心？不如像我這樣，省點力，不好嗎？

小說家古龍就說啊，對付一個人愛生氣，最好的方法，就是讓他更氣，氣到他自己也怕到了，就會改了。你去順他的意，他就覺得「生氣真有效，下次還要再氣！」。

或者是，有一個朋友，我想她打電話是來尋求安慰的，我一接電話就聽到她在哭。她因爲

在工作的時候很疏忽，所以捅了一連串的漏子，她就說：「嗚嗚嗚！我老闆覺得我很爛……我自己也覺得自己好爛！……怎麼辦？我現在覺得一點自我價值都沒有了……」

我聽了故事的始末，就跟她講說：「妳的老闆，覺得妳很爛。……妳，也覺得妳很爛。那麼，我對於你們兩位的意見，完全同意咧！」她氣得掛我電話。

對我來講，就覺得，何必花力氣在這種事情上？她講的，很對呀！要和對方「辯論」，說什麼「不不不，其實你是很好的！」這種謊話嗎？你講得讓他舒爽了，下次他哪不對了，還會打來吸能量。像我這樣「不辯論」到底，對方就不會再打這種沒營養的電話來了。

當然我不認爲這樣是健康，只是說，人的能量偏到這一邊的時候會這樣。

我曾經有一次被分手，對方跟我講說：「你喔，就喜歡忙學校的事、研究室的事、社團的事……都沒有把時間留給我，我覺得這樣不是我要的關係，所以我要……跟你做普通朋友就好。」我聽了以後就跟對方講說：「……我很喜歡你的哦，我現在還是很喜歡你的哦，所以你做的決定，我也——都喜歡！」笑笑的就分了。我覺得這沒有什麼好跟人家拗的，對方的理論都是很有道理的，講的都是事實，怎麼可以硬擰？

我簡直是變態等級的「分手達人」，各種「分離」，我都可以從其中呼吸到容平之氣，而覺得很親切。前陣子我外婆過世的那一天，一回到家，全家人都在哭——而一向是我跟外婆的交情最好的哦——我進去看著外婆的屍體，就覺得：「嘩……死掉了……好放鬆的一種感覺！原來

人死了是如此地『副交感神經』的一件事啊……」就在那兒享受死人帶給我的放鬆感，結果副交感神經大大提振，餓得要命，全家都在哭，只有我偷偷地一直想找東西吃。

有的朋友，很怕換工作、嫌搬家很麻煩；我好像就是那種人的相反，連被朋友絕交，都覺得「還不錯，又有時間額度可以交新的朋友了」。

現在在座的各位，或許有的人，也算是對中醫有信心，於是遇到家人迷信西醫西藥的，就想去糾正對方。可是啊，前面也講了，一個人會抓住錯誤的什麼信念不放，那是因爲長期處於好辯的頭腦，造成「沒有辦法感知到事實」的右腦殘廢狀態。在他的殘廢自己苦修醫好之前，你講的什麼，如果是事實，他是聽不到的。這種事何必去跟人家拗、跟人家吵？我從來都不曉得吵架可以醫治腦殘的。

——吔？我這樣子講，不公平。太偏袒我們學中醫的人這一方了，好像都是對方觀念錯誤一樣。這件事，不如反過來以對方的角度來看好了：

有些人，沒學中醫倒還好，學了沒幾天中醫之後，就弄得自己「權威大增」！本來家人吃啥、幹啥輪不到你管的，人都有自主權，總要尊重一下的嘛；一學中醫，完蛋了，都自以爲有權力管啦！吃蘋果、吃冰你也不准，晚睡你也罵，看個西醫就挑起家庭大戰爭……我就常說，這種人學中醫是來耍的，要「弄權」才是真的。他們最有興趣的，好像不是「醫術」耶？似乎

他的主要目的，是拿中醫去附隨、增添他的「權威」呢？那，真正有興趣的東西是「權勢」的話，學中醫，好像也只是藉題發揮而已。

弄權……不健康的勾芒之氣！

治節與分位

《內經》說：「肺為相傅之官，治節出焉。」

肝是將軍，到外面打仗的，而肺是文官，是宰相，相對而言，比較靠近皇帝，和君主的「心」交情比較好。以語感而言，相比之下，就好像肝比較吃虧了？我是覺得，容平氣對勾芒氣，的確勾芒氣比較吃虧的。

而肺臟是五臟裡面的「嬌臟」，文文弱弱的，熱一點冷一點濕一點乾一點都受不了。而這，在古人的日常生活而言，「金屬」這個象徵物，的確就是「比熱」比較低的東西，加一點熱就很燙了；相反地，「水」這個象徵物，就比熱很高，你吃補腎藥，吃很多都不太會補爆；肺呀、肝呀，一補過頭就燒壞了。

肺往往沒有辦法直接補的，開藥常用「隔臟法」，就補脾胃，用土去生金；或是補腎，以子去實母。

而肝嘛，能一直補肝的而不會爆的藥，是山茱萸、烏梅，純酸味，只補勾芒氣，沒有熱度；

不然就是柏子仁、桂枝，用它們的容平氣來平肝，這一路的也對肝好，不太會爆。

而肺所管的這個「治節」，純中醫的講法就是，人體中的血脈、氣脈，幾點鐘會運行到哪裡，是肺臟在管的。所以，起居飲食合乎「治節」，定時定量，也會幫到一個人的肺氣。

而以西醫而言，人的血液都要到肺裡面去換氣，得到氧氣，丟出二氧化碳，或許這和中醫說的「百脈朝肺」有些相關。人的每一個紅血球，如果它有靈魂的話，都會想：「我要到肺裡面去、我要到肺裡面去，這樣我才能得到空氣。」所以人的血就有這樣的調性。

而柏樹，都是向西邊指的，柏樹它那個樹頭會往西邊歪，然後每個分枝都繞過來指著西邊。（當然我也不知道我們臺灣風水是怎麼了，陽明山上有些發瘋的柏樹不往西邊指，但是大部分的柏樹還是乖的，會往西邊指才對的。淡水海邊的是乖的。）所以它金氣特別旺。在中醫的方劑裡面有一個方叫作「柏葉湯」，當一個人吐血不止，用了柏葉煮湯喝，這個血就覺得好像有交通警察在疏導：「你們應該往肺那邊去啊……」提醒它們要入肺，因爲「百脈朝肺」。

所以用了「百枝朝西」的側柏葉，血就回到正路上，不分岔亂流了。這個柏葉湯，就是真的是個「巫術」的方子，那臨床上有沒有用？當然有用啦。有用我們就不能說它是亂來。

那麼柏樹的種子柏子仁，就可以用來平肝氣，可以紓解勾芒氣，所以一個人肝氣鬱結用柏子仁平肝很有效。補肝的藥之中，柏子仁非常好。

很多事情，一般人會覺得和自己切身相關的，我都覺得那是「別人的事」，勾芒氣沒有「分位」的觀念，什麼都要管；可是我卻是那種極端強調「分位」的人。

像我的同業者，有些人是勾芒之氣比較強的人，他的學生問再愚蠢的問題，他都不忍心不回答；可是，同學問我問題，如果是我已經教過的，我幾乎都沒有回答的衝動，通常就說：「你那堂課是不是沒來？回家補聽一下上課錄音吧？」我覺得我既講過了，教書者的分位我已盡了，剩下的學生的分位，請你自理。

像最近在社區大學教書，就覺得其他的老師，有些人簡直是來販賣愛心的，對學生是百般呵護。可是我也好，郭秘書也好，都是金氣重的人，我們各自到不同的社大去教書了之後，常常都在討論怎樣對付「學生喜歡擺爛來乞討愛」的習性。

像有一次郭秘書被學生建議：「老師，你如果教的時候，再怎樣怎樣一點……我們回家就比較不會忘記。」郭秘書就用一種很羞怯、窘迫的語氣囁嚅回去：「不是……連小學生都是……老師教了之後，學生回家自己把書背好，再來上課的時候……老師只管考默書就好了嗎……？」意思就是「你們連小學生都不如」啦。郭秘書說，這樣修理過一遍之後，從此學生的學習狀況，大大好轉！

像我也是啊，教日文閱讀課，學生回家都不複習，上課還敢來扮可愛、耍可憐：「老師，怎

麼辦？你教的，我回去都忘了耶！」我也是當著全班的面笑笑說：「我上課教兩個半小時的內容，同學回去複習的時間一個星期裡連十五分鐘都不到，於是，下週來上課的時候，忘掉了。這，不是『**自然現象**』嗎？有**哪裡不合情理**需要處理的嗎？」——「自然現象」不要拿來跟我鬧！

到了今天，就算我被人冤枉了什麼事，我也會覺得：這件事，**與我無關**！你「弄錯事情」是「你家的事」！自己要站起來的，請自己坐下去，關我屁事？我就覺得「去跟人解釋什麼」這種事，不合規矩，是**越分**的行爲。

因爲容平氣的特徵就是「歸我的，我就收好；不歸我的，就拿開！」於是乎，容平氣它的這個特徵，會帶給我們一種隱隱的提醒：

我死的那一天，到底什麼才跟我一起走？是我創的事業嗎？是我買的房子嗎？

都不是。你走的時侯會跟你一起歸天的東西，它會認得很清楚。所以這個力量就可以克制一個人肝木過度發達。

傷肺的情緒、傷大腸的情緒

當然，當我的力量偏到這裡來，做得過頭了，在某些事情上面就很差勁，比方說我騎機車在路上，看到有人摔倒了，我會等著看有沒有別人去扶他，我不太理，很冷。

這樣的冷，它會走到一個很不好的方向：會覺得別人跟我，是截然不同的兩種生物，會覺得當我有困難的時候，別人都是幫不到我的，所以，當我不能向外尋求別人的同情跟幫助的時候，就只能悶在那裡「覺得自己好可憐」，這種自憐自艾的情緒，會演變成「悲傷」的情志，或是說「**秋之為言愁也**」，惆悵也算。

當一個人活在孤獨感之中，對很多事情都感到一種無力感的時候，像我就是對很多事都覺得無力的人，於是就根本懶得努力，覺得努力也沒用，這樣的情志，也可以說是一個人很「消極」。**肝因「太積極」而生病；肺因「太消極」而生病**。消極，作用在肺稱之爲「悲傷」或「沮喪」；而，作用在大腸的，稱之爲「無奈」。

無奈比較單純，傷大腸，外國人教這個的時候，倒不是「無奈」這個詞，他們稱「僵硬」（rigidity），就是覺得改變無用、掙扎無用，反正對方、這個世界，都是那樣，於是就繼續拖著混著，不改變了。

而屬金又屬土的肺，它的情志「悲傷」，比較牽動到多一些「脾主思」的思考力，會去想到「自己是如何之可憐」，機制複雜一些些。

而遇到分離、死亡，我們會悲傷，也可以說是太過執著於物質世界的人，對大宇間的容平氣有一種有意無意的抵抗所產生出來的。這個宇宙有它的「規矩」：有形的東西都會毀滅的，有相遇就有離別；這也是《內經》說：「**肺為相傳之官，治節出焉。**」的「治節」，人不喜歡死亡、

不喜歡失去，也可以說，就是人不喜歡「守規矩」，不能「順從變化（從革）」，那就傷容平氣了。

我們之前教的大村圈，如果你摸一摸大腸經，摸一下食指靠大姆指這一側的「商陽穴」，然後大村圈會變鬆很多的話，就代表說你是活在無奈之中，無奈傷到大腸的人，可能就會容易便秘或怎麼樣。但，也有少數人，無奈了一輩子也沒怎麼便秘，所以這也不能說是絕對。

雖然「無奈」和「頑固」會傷大腸，但是，如果要講到大腸癌，這兩種情志佔到的因素卻不是那麼地高；大腸癌的主要情志問題，可能前面說的**傷肝的情志會更主導一些**，因為下腹腔的免疫能，西醫說是盲腸在管；古方派的中醫歸類到「厥陰病」，盲腸算是厥陰經上的器官。有一個說法是，盲腸割掉的人（精確的講法是割『闌尾』吧？），會比較容易得大腸癌，因為他的下腹腔免疫機能被打瞎了。而我在小學的時候是被割掉闌尾的，所以這幾年來，每隔半年一年，體質就會愈來愈往厥陰病的調調偏過去，要吃厥陰病的藥才能拉回來。所以這件事，我倒是蠻有切身體驗的，沒有闌尾果然還是不行。就像人割掉膽之後，體質就會偏到少陽病，要長期吃溫膽湯才不致於「膽剋胃」的吃飯後就腹瀉、或是只能淺眠的超爛睡眠品質。

大腸癌、直腸癌的初期症狀，往往是《傷寒論》中厥陰病「白頭翁湯證」的那種腹瀉：軟便、熱、臭，拉不清爽（腸道中細菌、原蟲亂繁殖），拉完了還覺得肛門塞塞的（直腸有一點發

炎，在腫）。這都是這個人下腹腔的免疫機能已經快要沒有了。

這如果要倒推回情志，傷肝的情志（比如說活得很矛盾、好辯），加上傷大腸的情志（比如說活得很頑固、無奈）都常有的人，體質就特別會偏到這邊來。最近我們臺灣人，大腸癌、直腸癌已經升到癌病排行榜榜首了。以「情志傷肝」的角度來看大家的心智運作狀況，就讓人覺得：這也可以說是活該啦！

如果是大姆指靠身體這一側的「少商穴」，摸一摸以後大村圈會鬆，那就是悲傷或者沮喪（sadness）已經傷了你的肺經。

我不曉得是不是真的有這麼高度成正比的現象，比如說一對感情很好的夫妻，其中一方過世了，另外一方會不會就因爲悲傷而比較容易得肺癌呢？這當然是我們不能確定的。

但是，這種五臟與情志的連結，已經根深柢固地存在於中國人的潛意識之中了：中國人的小說傳統會有這樣的一種「指向性」，比如說林黛玉得什麼病？得肺病對不對？因爲她看到一朵花死了都會掉眼淚，所以悲傷傷肺，就只好得肺病……中國人好像小說女主角要生病都要得肺病，因爲其他的情志，寫到小說裡多半不夠美感……得肝病的我們會直接聯想「她易怒」，得心病的會覺得「她狂笑」，脾、腎病是症狀不美，腹瀉、水腫和咯血相比，還是咳血比較淒艷。

所以，我想，如果我們要讓自己的肺好起來，就要對什麼事情都看得開，要有魄力。

所謂有魄力的人，就是對物質世界看得比較淡，做事情**不那麼計較得失的人**。這樣的人，就比較能夠不去顧慮一些有的沒有的，可以爽快地進行一件事。

沒有魄力的人，就會覺得「這件事這樣做，誰誰誰會不高興，我不要做」、「這件事情這樣做，誰誰誰會覺得我怎樣……」好像做什麼事都怕傷到全世界一樣，這裡那裡都被勾住。這樣子就不夠狠、不夠有魄力。

沒有魄力的人，不止傷容平氣，也傷勾芒氣。你想嘛，做事最怕「失焦」，岔題去做一些沒有幫助的事情，這就好像樹木要修翦才能結出好果子，朝每個方向都亂長，樹反而虛掉。

我們中國人的文化，對「魄力」說來是有相當高的評價的。

我們中國人說肺屬金，金的氣息是什麼？是秋天的氣息，我們中國人很多形容「人很帥」的字眼，好像常跟秋天有關？比如說《莊子．逍遙遊》說「夫列子御風而行，泠然善也」說列子可以在空氣上面走路，這，非常之帥啊！「泠然」就是涼颼颼的樣子嘛；或者我們說一個人很「瀟洒」，瀟洒也是秋天的氣息、涼颼颼的樣子……會用這樣的字來形容一個人很帥。外國人也會說一個人很 cool，cool 也是春夏秋冬四個季節裡秋天的氣候。

所以，我想，我們在日常生活中要練好自己的肺臟，在很多事情想不開、放不開、跟別人糾纏不清、情緒上有糾結的時候……大家可以考慮一下，要不要試試看動用我們的「魄力」啊？能放手就放手。

不要把魄力用到過頭變成悲傷、無奈就好，我是覺得，魄力是一個很好用的東西。

……當然，在我身上是用過頭了。

腎藏志通先天域
心主神跨兩次元

腎與水的象徵物

我們臺灣人，腎是世界第一爛。

這件事，我覺得，真有道理。

你如果要曉得什麼情志可以傷腎，**看臺灣人怎麼過日子就對了**。

各位有沒有想過：這個宇宙，在一開始，要怎麼具象化它自己？就是說，如果上帝要讓這個宇宙存在，祂必須要讓這個宇宙先有什麼？

我那個時候教第一班的中醫基礎課，我說：「上帝好像是說先有光是吧？」就有學生跟我講：「喔，No！No！No！」因爲那個學生是基督徒，她就說：「《聖經》寫的是先是一片水。」這個說法，在我們假設宇宙的開始是頗有點意義的。

好像是宇宙中要先存在著某種「**媒介**」，把另外一個世界那些高次元的能量變成我們這個世界能夠具現化的能量，這個宇宙才能存在。

講這個，我相信同學會覺得太扯了。但這樣子說，只是在提一個文學上的「象徵物」，不是科技上的正確。

「象徵物」的使用，好比說，中國人說水代表的顏色是「黑色」。那我們就再加一個象徵物「黑色」進來。

黑色是什麼意思？那些波長很短，頻率很高的光，比如說什麼紫外線或更高頻的射線，或是肉眼可見的各種頻率的光，被黑色吸進去以後，它都會變成遠紅外線、熱波再放出來，也就是那些比較精妙的高頻的光，遇到了黑色，就都被吸納進去，然後變成比較原始、較低頻的熱能放射出來。

那這個過程，如果要用來說中國人心目中「水」所扮演的角色，就是：有一樣東西，它從更高次元的世界吸納了一些形而上存在進來，再把它具象化成這個低次元世界看得到的現象。——這就是中國人對於水的看法。

中國人說水神叫作什麼？叫作「玄冥」——黑摸摸地看不見——就是我們中國人說「冥冥之中會有報應」的那個「冥冥」，就是你看不到、但是卻存在的那個世界，水就是我們通往那個世界、或是那個世界通往我們這個世界的門戶、媒介體。

如果要說在這個世界，水所扮演的角色的話，在物理來講，在古代中國人所知的日常生活範疇，水是比熱最高的東西，要讓一公克的水昇高一度所需要的熱量，是高於大多數其他物質昇高一度所需熱度的。水是家常物之中比熱最高的東西，它可以蘊涵的熱能是最多的，這是一點。我們簡簡單單的一生，說不定在另一個世界，很多的準備、安排都是很複雜的。

那，另外一點，現在書店都有賣那種書：拍下什麼水的結晶，就是結成冰的那個六角花：你如果給它很好的念波，它就結得很漂亮；如果給它不好的念波，它就結得很不漂亮。竟然人的念波——這是高次元世界的存在，是靈的世界的存在——如果灌注到水裡面，它能夠呈現出現象給這個世界的你看到。「靈」的事情，可能在世界上發生非常多，但是能夠讓你有物理性的證據的，就只有水這個媒介最好用了。

它能夠收納高次元所謂念波的世界的東西，呈顯成這個物質世界的現象，我們中國人不是有什麼「唸大悲水」嗎？其實我們大家都有一個很微妙的感覺，就是：唸大悲「水」感覺比較有效耶。如果你拿片蘇打餅乾來唸大悲餅，你吃下去就好像沒有那麼有效了？是不是因爲它裡面水分不夠？我們就覺得水好像比較能夠當作好的念波導體，它可以承載最多的念波，然後呈顯出該有的現象。

那，「郭店竹簡」裡面有一篇〈太一生水〉：

> 太一生水，水反輔太一，是以成天。天反輔太一，是以成地。天地【復相輔】也，是以成神明。神明復相輔也，是以成陰陽。陰陽復相輔也，是以成四時。四時復【相】輔也，是以成滄熱。滄熱復相輔也，是以成溼燥。溼燥復相輔也，成歲而止。故歲者，溼燥之所生也。溼燥者，滄熱之所生也。滄熱者，【四時之所生也】。四時者，陰陽之所生。陰陽者，神明之所生也。神明者，天地之所生也。天地者，太一之所生也。是故太一藏於水，行於時，周而或【始，以己為】萬物母。一缺一盈，以紀為萬物經。此天之所不能殺，地之所不能埋，陰陽之所不能成。君子知此之謂……

「太一」就是創始宇宙的那個不知道什麼東西，我們中國人說是「道」、說是「自然」，外國人說是「上帝」，都可以啦，反正有那個東西就好了。它說「太一生水，水反輔太一」，宇宙還沒具現化以前呢，「太一」它生出了水，然後水再幫助它形成這個宇宙「天」，然後「天」再幫助這個「太一」形成地……

意思就是說，有了水，再加上什麼，它就會慢慢形成各種現象，然後天地相輔，然後變成神明，神明再變成陰陽，然後陰陽再形成四時，然後四時再形成滄熱（滄熱就是寒熱），然後寒熱再形成濕燥，然後再有各種現象，那它說的這個邏輯順序我們不用細看，大意就是講說：如果一開始沒有水的話，很多事情都不能發生——大概就是這個意思。

作強之官，伎巧出焉

中醫的身體概念裡，好像覺得人體是有**兩個肚臍**的，前面的肚臍，也就是我們肉體的肚臍，叫作神闕，這是讓我們透過臍帶來吸收媽媽身體裡的營養，來構成我們的肉體的；後面的靈魂的肚臍，叫作命門，生命之門，假設人有靈魂的話，人的靈魂投胎、登陸的地方在這裡。

因爲這裡好像是靈魂從另外一個世界進到這個世界的門戶，所以我們中國人會說脾胃之氣是「後天之氣」、腎氣是「先天之氣」，後天之氣是吃東西、消化營養得來的；先天之氣是投胎的時候帶來的，這一輩子之中，都還透過這裡從另一個世界吸收能量。「先天之氣」這個從另一個世界滋養我們的能量，是從命門來的。如果借用道教的字彙來說，「先天之氣」寫作「炁」：「無」的下面四點火：一種在物質具象化之前，就存在於這個有形的世界背後推動一切的「生機」。

所以，我們中國人會說，人的背部屬陽，腹部屬陰。因爲人的背上有這個連通著另一個世界的器官。

因爲這裡是靈魂投胎登陸的地方，所以腎臟這個區塊這裡，就殘留著一種調性：就好比我們會覺得說：一個佛陀死了以後，他死前待過的沙羅雙樹都會一直殘留著一種佛的振盪，所以大家現在還要去朝拜。

同樣地，就在命門的那個周遭，其實人體也出現了一個特別的場域，在中醫心目中的那個場域，就是以命門爲中心，而大約包含了腎臟以及它上面的腎上腺的那個區塊。可是西醫就會覺得說「喔，腎臟是泌尿系統，腎上腺是內分泌系統」，就把它拆成兩個了。

好比說，腎上腺裡面有什麼啊？有**未分化的幹細胞**。已經分化的細胞，用途就小很多，你不能拿骨質細胞去修肌肉，不能拿腸膜去修神經。而未分化的幹細胞，可以分化成各種細胞來修補你的身體。腎這個東西，它裡面藏有人類最接近胚胎的東西。本來這東西是臍帶血抽掉之後就沒有了，但是在人很老很老的時候，腎上腺裡面都還有幹細胞。

我們都說「神經死不能復生」對不對？可是有做過實驗說，如果把小老鼠的腦破壞，再把小老鼠的腎上腺磨碎打到牠的腦裡面，破壞的地方都長回來喔。這就是那種細胞所具有的「初始化」的「未分化」的力量。

前面說了，水，在五行之中的意義，即是一種「**引蓄潛力的媒介體**」；幹細胞，也就代表了一個細胞的「可能性」。老子說「**上善若水**」，我們說，「水」是沒有什麼固定形狀的，於是就可以依情況、依需要而變成任何形狀，這個性質、這個「象徵物」也印證在這個事情上面。

這件事情，在物質層面我們也可以觀察得到的。明朝那個很會幫人補腎的醫者「張景岳（張介賓）」——外號「張熟地」喔——他就說過類似這樣的概念：「本來人中風啊，神經壞掉了，是不能復生的，可是呢，如果你很會補腎，補三年，有希望復原喔。」後來日本的經方家用這

個方法，吃腎氣丸，做一點加減，把裡面的附子改成烏頭，那種中風癱瘓的人，吃了五個月那種腎氣丸就恢復了。也不要通他的什麼瘀血，只要你把腎補到夠好，就可以再復生。可惜的是會中風的人腎都已經很虛了，不曉得是不是真的人人都還能補到那麼好。

《素問．靈蘭秘典論篇第八》把人體的各個臟腑都當成一個官，好像一個國家一樣，心是國王，然後膻中是大臣……而其中（合併〈遺篇〉中的脾），五臟和膻中、還有膽腑，都有人格化的「個性」的描述，剩下的五個腑，就沒有人格，只有功能。

那麼，腎呢，《靈蘭秘典論》它說：「腎者，作強之官，伎巧出焉。」那有人就考據古時候「作強之官」是什麼官？有一個考據說，作強之官是古時候那種修房子的水電工，就是如果你的房子爛掉了，他可以幫你把你的房子修起來，那叫作強之官，就是幫你糊牆的啦。今天夫妻吵架把牆打破一個洞，就找作強之官來修。

那我們中國傳說裡面，水神又有一個名字叫作什麼？叫作「共工」，好像是大家的工人……還是說眾志成城的意思？其實跟「作強之官」有近似的意思，就是它能夠幫你修補很多東西。而這個修補東西的力道，也相通於前面提到的「幹細胞」的作用。因為我們現代人腎都不夠強，所以有些人沒有這個力道了。但是我們要知道，其實人的腎本來有這個力量存在的。

以藥方來說，能夠激發人體的這種再生機能的方子，恰好也就是水神「玄武」（真武湯）！

那，我就說我們腎是「作強之官，伎巧出焉」，這個「作強」跟「伎巧」，我們如果用有形的世界來看它，它又是什麼呢？

有形的世界，講低級一點，就是男人在發生性關係以前的「那個狀態」，叫作「作強」；那「女為悅己者容、男為悅己者練健身」，現在很多人又要保養皮膚又要上健身房，這叫作「伎巧」。這是講最低級的。如果以類固醇的功用，來解釋腎「作強之官」的功能，也勉強說得通的，練健身的人不也有人在偷偷吃這個嗎？

講中級內容的話，人的**小腦協調身體活動的功能**，以中醫的框架而論，那是腎陽在支撐的。腎陽不足，精細手工就做得吃力，走路就很容易莫名其妙摔跤，「作強」、「伎巧」可以完全照字面意思看待。

那講高級一點：遇到困難的時候，不要屈撓，要自立自強，這叫「作強」。遇到需要發揮自己才能的地方，活用創造力開創出一個局面、發明新的方法，這叫作「伎巧」。

各個不同層面的「作強」跟「伎巧」都可以說。因為腎它本身可以帶到這麼多不同的層面。

為什麼「伎巧」又是創造力，又會是色情的表現？

在中國丹道裡面講「河車」（向上運轉的腎水之氣）有一句話叫作：「順則生人，逆則成仙」。

它認爲，腎臟裡面的「精」，如果順著讓它隨便墮落下來，就變成繁殖後代的力道；可是，如果你能將它保住，能夠反過來逆運河車上去的話，那它就會讓你成仙。

道家彷彿依稀有這樣一種設定：如果你這一世能夠完成自己靈魂的成長，你就可以被大宇宙免除繁殖後代的責任，性欲會消失。但如果你一直不成長，來到地球，霸住茅坑不拉屎，那就讓你有很多「製造後代」的衝動，你就當交通工具，讓別的靈魂來地球，給別人多一點機會。

儒家的「君子不器」這句話，如果套用在道家的邏輯裡，就會變成：如果我們不向大宇宙以「靈格的進步」來證明我們的存在價值，就會順著我們的基因設定、順著動物性，被大宇宙當成「器具」而被消費掉。

我們很多人說男人是「下半身在思考的」。那，人要怎麼樣才能夠不成爲性慾的奴隸呢？我的人生中體驗過一個方法，可是這個方法好像很少有人有體驗，就是：如果我所追尋的什麼藝道方面的事情，能夠在很短的時間裡面有很大的進步的時候，就會非常清楚地知道一件事情：「那個快感比 Sex 大！」。一旦你得到了「藝道進步」的快感的時候，你會發現自己好長一段時間都不太會有性慾。就是如果我們能夠做到這一件事情的話，就自然不太會有性慾的問題了。

但是！如果我們不能做到藝道方面的心境修養、功夫有所突破的話，一味的壓抑，只是讓人變成色情狂而已。

腎藏志，恐傷腎

如果，果真有一個看不到的靈魂世界從命門這個地方給我們能量的話，腎臟所藏的神「志」、以及傷腎的「恐」，就會變得非常容易理解。

這個理解，或許也有關係到我在《莊子》課的一些理解，莊子所講的人類，有一個很基本的設定，就是：人類之所以在生活之中，會有這麼多的恐懼，就是因爲有了這個肉體，有了這個肉體之後，就會覺得這個肉體活在地球上的一輩子，就是我們「全部」的人生。於是我們就會希望肉體不要活得不好，所以會怕沒有名利權勢、怕死……這些種種的**怕**，都是因爲我們**認同了**（identify ourselves with）**這個肉體**。

如果是以一個靈魂人的角度活一輩子的話，那來地球上根本就好像是來扮演一個角色、打一場電動、賺一些分數、經驗值……然後再回到另一個世界去換禮物。以靈魂人的角度來活這個肉體人的一生，人就會沒有恐懼，如果我們完全只認爲自己是個肉身人的話，這輩子就會充滿了恐懼。

這是一個人情緒「結構上的基本設定」。

所以，既然腎臟它等於是我們的肉體（或自己所認識的自己、表面意識），跟另外一個世界來跟更深層的、靈魂的我們的一個接點的話，那我們就會知道，它所代表的，是我們背後那個

支撐著我們活的，好像是大宇宙冥冥之中的另外一個靈魂的自己，也就是我們現在還不認識的自己。

這個東西要講的話，是很容易遭批評的，因爲學佛教的、基督教的……他們可能各自有各自的觀點，會覺得我講得非常不週到。所以我只能說這是一個文學上的象徵物，不敢說我在講什麼「真理」，因爲我也看不到這些東西的。

那，如果說，果真有靈魂的世界存在的話——其實我覺得學中醫，一開始就已經承認人有靈魂的存在了，不然那些經絡都不可能存在的——如果果真有靈魂的世界存在，如果果真我們在地球上的這一輩子，是我們的靈魂選擇了一個肉體、扮演這個角色、經驗這些過程、來學習一些東西的話，生命中遇到的任何挫敗，以一個靈魂人的角度、而不是肉體人的角度來說，這個靈魂會覺得怎麼樣？

這個靈魂會覺得「我就是要遇到這些東西來讓我變得更強」、「我就是要面對這些考驗，因爲它們可以讓我學習到更多東西，讓我得到變得更好的機會，凡是殺不死我的東西都可以讓我變得更強」……所以遇到任何困難的時候，就會覺得很有意思，可以藉著這個機會讓自己變得更豐富、更完滿。

這就是一個人的**志氣的根本**。

但，一個人如果只活在一個肉身人的角度，已經否定了這個靈魂的存在的可能性的時候，任何一種挫敗、困難，都會讓人覺得這個世界在找自己麻煩、很討厭，就不會喜歡面對了。

所以，「志氣」的原點，在《莊子》或在中醫裡面，都有一個很基本的設定：當我們遇到困難的時候，要相信這個困難是要幫助我們成長的，於是就會更好好地、開開心心地付出該有的心力，去面對它、把它解決掉，讓我們做到我們想做的事情。

當人這麼做的時候，就是一個非常長養我們腎臟機能的活動。當我們這麼做的時候，身體會很舒服，說真的，**會舒服很多**。最舒服的一點，就是：別人看作「仇人」的人，對你而言會變成幫助你成長的「恩人」。

相反地，我們現在是活在一個非常「陽虛陰實」的時代，我們現在的人，即使有信什麼教，其實幫助也沒有很大，大家還是非常執著於肉體的存續。以生活態度來講，並不讓人覺得信了什麼教，就真的以形而上世界的原則在過生活；還是擔心這個擔心那個的。

有時候看一些古裝劇或是演民國初年的一些戲，就會覺得那些角色都是動不動就可以拼上性命的、生死看得很淡的。可是現在的人，大多是生氣起來也不敢拼命的，覺得會受傷，不好。我們現在人都是以肉體的自保爲優先的人。當我們活在一個「肉體的我就是全部」的觀念的時候、選擇用這種方式去生活的時候，就會出現一些對腎臟不好的結果。

我們日常生活中對腎臟不好的事情，就是「**被恐懼支配而作的決定**」，比如說「我怕一個人不喜歡我，所以我很努力地討好他」，這樣的一種行爲，就是被恐懼所支配而做出來的努力，這種努力，其實是很不舒服的。你對他好，不是因爲你愛他，而是因爲「怕」他討厭你，所以當人付出這種努力的時候，自己根本沒什麼快樂可言的。

當我們被這些負面的東西所支配的時候，往往付出了很多讓我們很痛苦的努力，可是呢，卻沒有辦法得到讓我們快樂的結果。因爲怕一個人不喜歡自己而對他百般討好，請問各位，你們自己或是週遭總有這種人吧？那，請問這樣討好，對方就會對你好了嗎？就會更喜歡你了嗎？恐怕答案都是相反的居多吧？

以「怕」爲動力做一件事情的時候，往往那個事情就會變得更糟。父母怕小孩將來不幸福，就要小孩這樣那樣，讓小孩子此時此刻就充分地不幸福，養成一輩子都去不掉的「不幸福」的習慣。

大家都在以怕爲動力做事情，而這樣一種人類習性的極度蔓延之下，我們能去責怪現在的「西醫當道」嗎？如果我們是抱著這種思考習性而活的話，我想西醫是一個非常非常符合我們人類的「精神運作上的需要」的一個醫學嘛：「血糖高一點，不得了了，怕你之後會得糖尿病，所以要吃降血糖藥！」最後把腎弄到衰竭……愈搞愈糟糕，當人以怕爲動力的時候，本來就是愈

補愈大坑嘛。

像我爸爸就說，美國人看醫生，一劑平均開兩顆藥；臺灣人看醫生，一劑平均開四顆藥。所以臺灣人當然會是全世界的洗腎冠軍。

但是，爲什麼臺灣醫生那麼愛開多藥？美容醫生幫你點掉一顆痣，也開抗生素，因爲怕你萬一回家發炎了會怪他；感冒也開抗生素，明明抗生素不治病毒的，但「氣管消消炎也好嘛，比較不會咳」。都是在防患各種未然而藥物過量，結果把人民毒壞了。

當我們人以怕爲動機在做一件事的時候，其實那能量本身就已經在傷腎了，之後行爲上的連鎖反應，說不定只是那個「能量傷害」具象化的過程。

我們現在的人是這麼地容易被恐懼所支配，活在被威脅之中，比如說，這個工作明明做得很不開心：「爲什麼不辭掉？」「因爲怕辭了找不到新工作，所以不敢辭。」

或者說活在妥協之中：「爲什麼不喜歡這件事，你還要做？」「因爲如果我不做的話，我怕我女朋友會生氣，所以還是做吧。」活在這種很彆扭的生活方式裡面，結論都是因爲怕什麼東西，所以就有那麼多的「被威脅」或「被控制」的狀態，當我們處在這樣的「沒志氣」的狀態的時候，腎氣就萎縮掉了。

那麼，這樣的人會怎麼樣呢？

我們之前的課有把大余、小余助教抓上來討論什麼叫腎陽對不對？我們說人的腎陽關係到腎上腺皮質分泌的類固醇，它是幫助我們的身體消炎的，如果活在恐懼之中，整個人生是受到恐懼支配的，首先身體自我消炎的能力就沒有了，所以動不動這裡發炎、那裡發炎，這裡上火、那裡上火，然後還以爲自己是很陽旺、很實熱的體質，但其實是腎陽沒有了；一個人如果臟腑常常在發炎的話，臟腑就會很快地老化、很快地廢掉。所以，聽說，中、西方的典籍都說太古時候心情很好的人，是動不動就活七八百歲的，我們現在人活一百歲就很了不起了，因爲內臟的老化是關係到腎陽的。

那，大余助教後來也有寫 E-mail 給我說這也和褪黑激素有關，這個我想等我們將來教到腎氣丸的時候再說喔。有人說腎不好的人就會喜歡穿黑衣服，因爲五行是黑色屬水。可是，穿黑衣服沒什麼用的。不過，如果你能吃了補腎藥早早睡，睡的時候把所有的光源都滅掉，窗外的街燈也用厚窗帘遮掉，在完全的漆黑中睡的話，補腎藥的效果，倒是還可以大大加分。

總而言之，就是人類的老化、機能的退化，都關係到腎陽不足，我們要補腎陽的話，真武湯也好、腎氣丸也好，比如說白內障，吃腎氣丸吃好的很多啊；甚至是青光眼；人忽然瞎掉、聾掉，吃真武湯好的也不少啊，這些都關係到腎陽。

可是我覺得用藥物去拯救它，都已經是等而下之了，我們在生活中所做的破壞，才是最讓人心痛的。因爲我們用這些方法破壞我們的腎，可是，我們得到了什麼？我們有變得更快樂嗎？其實每天很妥協、委屈地過每一天，被恐懼支配而活並不是一個很快樂的活法，那是一個不舒服的活法。

當一個人習慣於被恐懼所支配的時候，他的人生會變成一個什麼樣的狀態呢？其實最基本的狀態恐怕就是：這個人的生活中**會有愈來愈多的妥協**。比如說他想學美術好了，可是他的父母說「這條路不太好走，你去當會計師、去上班會比較安全一點」，他就會覺得「喔，好啊，這樣比較安全」，於是就妥協了，以「安全」爲理由，去妥協於很多事情。當一個人的妥協愈來愈多的時候，到後來會反過來變成一個狀況，就是他**好像完全被他的五官所接觸到的條件所控制**。

這種妥協，有很多是「隱形」的。像有一個朋友，他是教英文的，收入不壞，也餓不死，從某個角度來說，也算是活得悠遊自在了；可是，因爲我自己是一個幾乎沒有妥協的人，所以總覺得這個人好像和我有一種不同的「調調」，於是有一次我問他：「如果有人給你每年一百萬，你還會教英文嗎？」他說：「那當然就不教啦！我會去做別的事。」從這樣的答案，就知道他現在的這一個「還不錯、蠻開心」的生活，其實已經是妥協之後的結果了。

我想現在大部分的人，即使是日子過得並不痛苦的，往往都還是活在這種「隱形的妥協」

之中，這是很不好搞的一種狀態。我也不知道可以給大家什麼建議，我只能說，以我的立場而言，就算你給我一億、一兆，給我全世界的財富，要我不做現在的工作，讓我去環遊世界，我也不要跟你換！我喜歡我的生活、我的工作，要我放掉這些而去環遊世界，對我而言，那是「妥協」。相反地，從前我窮得要死的時候，過的也是這樣的生活，並沒有爲了怕窮而作什麼改變。

像我讀《莊子》這一類的東西，當我比較習慣了不因爲恐懼而妥協的時候，就會覺得：「人生好像真的沒什麼需要妥協的。」就像，我要學中醫，可是我不喜歡看病，然後我又沒有中醫師執照。這樣的人能活嗎？我就覺得：可以啊。像現在這樣教書啊，每天都在讀中醫，不用幫人看病，也不用什麼執照了。但各位知道，有多少人是因爲沒有執照就覺得自己不能走這條路了？

所以，我往往看很多人，都會覺得：「你爲什麼要妥協這麼多？」

失志狀態

妥協很多的人，漸漸就會變成「有個什麼事是他想要做的，但是隨隨便便遇到個什麼因素來阻撓他，他就覺得一點辦法都沒有、就退開了」，這樣的人，就是開始出現我們所謂的「失志」的現象。講俗一點，叫作「鬼打牆」。他會說他要好好地當一個英文翻譯，可是他可能努力個三個月五個月，然後又因爲一個什麼事，就又沒把它學完了。什麼事好像都有開始，但沒辦法走

到最後……會形成這樣的人生。

因爲志氣它基本的形態，比較關係到一個人他相信他這輩子不僅僅只是個肉身人、還有更多，所以當他在面對到一些事情的時候，他就會能夠把「更多的我」拉到這個表面意識來，讓「我」變成更豐富的人，這是志氣的基本結構。

就像在自己家的讀書會，有的時候會鼓勵一起學語文的陳助教、郭秘書：「其實我們這一輩子會有機會學日文或英文，很可能你前輩子跟這語言都已經有一點緣分了，不然的話，它跟你太不同類，可能這輩子都無緣沾到。所以你要假想你有一次前世是日本人、有一次前世是英國人，當我們做翻譯練習，如果你不會的時候，你就要硬地相信你有那個潛意識的網路可以讓你提款，你有一個有錢的老爸給了你無上限的提款卡，把它從你的潛意識裡面拉出來！」我這樣子要求之後，一起做翻譯的朋友確實有明顯的進步。

不要遇到什麼事情就先假設「我不會」，如果不會，你就硬是生出那個「會」，任何進步都是無中生有的，Make up（捏造）出來的，就是要有這種「創造」的觀念，我們的志氣才會長得出來，這是一個長志氣的小訣竅。

不過，反過來說，沒有興趣的事情，我就是不會。

如果這個事情，允許我再講大膽一點的話，其實我們在臨床上會遇到一些狀況，讓我們覺得有些類似「宗教觀」的東西會跑出來。

比如說，有時候在幫人把腎脈的時候，會讓我忍不住覺得：「人類是不是在出生以前，會先設計好這一輩子要幹什麼？」也就是，會不會……我們選擇出生在這個地方的這戶人家裡面，是因爲我們有先設計好這輩子要經歷什麼、要學會哪些事？

有一本叫作《青鳥》的童話故事，其中有一個國家叫作「嬰兒國」，那裡的每一個小嬰兒在出生到地球上以前，都要先學好、選好他這輩子要做什麼事情，比如說在天國先學好要怎麼樣經營事業，這樣才能夠投胎到人間以後當一個王永慶。也就是說，這一生我們要做的事情，其實在出生以前，已經有一定的規劃。而這個潛意識已經規劃好的「藍圖」，我們出生到世界上，過了嬰兒時期以後，就把它忘記了。可是那個藍圖，隱隱約約會督促你去做一些事，而你在做那些事的時候，你會「不知道爲什麼做這件事情我特別起勁兒？」，會有一種不屈不撓的力量在支持著你。這或許是「志氣」的雛形。

這個東西其實就像我們說的「一個人的志向是什麼」。有些人就是喜歡畫漫畫、有些人就是喜歡玩機車對不對？每個人的志向都不一樣的，而這個東西是不是可以透過父母的後天矯正？那也不一定。

比如說，有一個小孩子很有興趣到日本去學美術，可是爸爸媽媽逼她到美國去唸企管，她在美國唸企管的那段時期，回國一下下，我把她的脈，就把不到腎脈。我說：「這脈太可怕！」她每天腳都是冰冷的，天氣稍微冷一點，簡直凍到要發瘋，非常慘的一個狀態。

然後我就覺得：「這個人得吃很多補腎藥。」可是很奇怪，沒有腎氣的人，他跟補腎藥會有一種很奇怪的物以類聚現象：他不是動不動不小心就搞丟藥，不然就是忽然動個念頭：「啊，那我先吃別的好了，這以後再吃。」補腎藥她吃不進去，會發生莫名其妙的陰錯陽差，弄成她吃不進去。當時的狀況太無奈，跟這個腎氣太不同類，就有「逃藥」這樣一個怪現象。

等到三年兩年熬完了，回到臺灣了，做她自己喜歡的工作了，又問我說：「喂，我在吃那個什麼中將湯，這個會不會好？」，我想：「妳那種爛腎喔，中將湯又沒有放幾斤附子，怎麼可能補得回來？」就說：「隨便吃啦，吃幾年再看啦。」她忽然回一句：「可是我腳已經暖回來啦！」當她回到合乎志向的環境，腎脈就回來了。

這是腎的一個很奇怪的地方，彷彿一個人的潛意識中有一張他這一輩子要走的藍圖，你把他推到另外一條不相干的軌道，和潛在意識的安排斷開了，他的腎就毀了。

所以我非常不主張把小孩子硬逼到哪一國、或逼去唸什麼科系，因為會非常慘，那種恐懼，即使他本人也沒發覺，卻是**真正的恐懼**。因為，其實一個人會有好朋友，可能跟他前輩子都有

關係，俗言「十年修得同船渡，百年修得什麼什麼」對不對？你身邊有一些人會幫你、跟你志同道合，這可能是有一些緣份的。你把他硬丟到另一條人生軌道上去，在那條路上遇到的人，不一定是跟他有緣份的人、會幫到他的貴人。當然，這都是我們的表面意識不會知道的，可是，表面意識不知道，潛在意識會「怕」，好像本來約好要來幫我的人都不見了。所以他**無意識中**的感受上面，生命的不安感會大非常多。

這樣狀況中的人，你往往可以觀察到一個特徵，就是他會很習慣一面做一件事，一面說一些「解釋」的話來「合理化他的所作所爲」。那是一種「**心虛**」的反發作，因爲在很深很深的內心深處，他隱隱曉得：「我並沒有做對，其實什麼都錯了！」。這種不安所引發的代償反應，也可以變成對物質世界的名利權勢面子變得很執迷，像溺水的人抓浮木一樣拼命抓，因爲在靈魂那邊的世界他已經沉船了……這些事情都是要考慮的。

這種失去安全感的感覺，我覺得在小留學生身上很容易發生的，臺灣人的小孩到美國去，如果是自己要去的那也就罷了，那種被父母硬逼著去的那種，往往到了美國待了幾年以後，會發生一個表現，你跟他聊最近過得怎樣，他會開始誇耀他在美國「多有人緣、過得有多好、多吃得開、工作多好……」這種一直不斷誇耀自己的工作賺了多少錢之類之類……的語言模式，不是四五十歲的老頭子才會有的活動嗎？怎麼一個二十歲的小孩就這樣？這小孩怎麼老得這麼快？講到臺灣他可能就會開始自動播放「臺灣有多爛、他有多不想回去……」。

這些東西其實基本上都可以說是一種**代償反應**了，既然都已經被逼到外面來了，他會變得很怕自己過得不幸福、很怕自己做了錯誤的選擇，然後就拼命找一些理由來**說服自己**「我沒有走錯、選錯」，然後因爲要讓自己可以安心，所以對人講的話都是平常對自己講的話，「我現在過得很好、臺灣很爛、離開是對的……」像播錄音帶一樣一直一直在講，那，要說這個人是充滿了安全感嗎？不是啊，這是**完全沒有安全感的人**的代償反應，像這樣子的人，大概他的志氣跟腎臟的能量都會受很重的傷。到後來得癌病，是很普通的結果。

最基本的養腎的方法，中醫或是道家，大概都會說，就是像太古的人一樣，「死掉就是回家」，就好像來到地球上是打電動玩具的、玩角色扮演的……打到分數夠了就下線回家，這是最瀟灑的一種思考方法，這樣子的話就不會傷到腎，一輩子要活七八百歲就沒問題了。

現代人哪來這種心境呢？

沒有這種心境了的話，《黃帝內經》就會給一個**次一等的方法**，就是所謂的**調陰陽**，調陰陽的七損八益就是房中術了，房中術的話我們將來會再談到。約略地講，就是要人去啓動他的副交感神經，因爲多動交感神經，就會讓人腎陽消滅、抵抗力變差……這個我們後面會再談到。

如果一個人處在「失志」的狀態，有可能他的**性欲也會變得特別大**，因爲他人生的進步已

經被切斷了，腎氣沒有機會往上走了。

有些人失志是「玩物喪志」型的，就像我所認識的漫畫迷，一般說「阿宅」的族群之中，每天不停打手槍的男孩子非常多，因爲他都沉迷在卡通電玩的世界裡面，不面對現實世界。

凡是「**不敢去面對、戰勝現實世界**」的人都算是**失志**。

有些人熱愛一件事情而成爲專家，可是面對現實世界的能力還是一天一天在增長，那個叫「達人」，是好事。可是，如果你是因爲不能好好面對這個現實世界，因爲「怕」而逃避到一個「上癮」的活動裡面——上癮可能是集郵、可能是看漫畫，人有各種上癮的型式，有人有愛情上癮症，一天沒有人愛他就活不下去——所有的上癮都是因爲這個人沒有足夠的志氣、勇氣，讓他面對現實生活中的種種真相，以至於對現實產生了很大的不滿。所謂的「不滿現實」其實也就是「沒有力量去填滿、擺平他的現實」。這種**無能擺平現實**所導致的不滿現實，到後來就變成一個沉迷於一個小圈圈的上癮活動。

吸毒，當然是比較典型的例子。

另外一種「不滿現實」，稱作「**包贏人格**」，因爲「怕」自己有所損失，什麼都不敢放下，明明是二擇一的互斥選項，他也要兩邊都抓到手，到最後自己把自己整死。像我就認得一個人，又要在中部讀博士班，又要在北部上全天班，後來搞到公司和教授都非常不能諒解他，壓力大

到撐不住，最後就吸毒，而被警察抓去勒戒，結果兩邊都沒了。

所以，如果我感到不滿現實，有時我也會切掉一些現實：辭掉一兩份讓我忙不過來的工作、和一些人事物斷絕往來，讓我擁有一個我可以擺得平的現實，這樣我也比較不會不滿意。

如果「包贏」要探究得深一些，就是：腎氣還算夠的人，他的「選擇」是很黑白分明的，他會很清楚：「學美術是我要的，當個科技新貴上班族是我不要的！」一旦做了他不要的選擇，全身上下都會不舒服、不對勁。因此選了A，他不會遺憾自己沒有選B，因爲他曉得自己選不了B，不是那塊料。像你如果要我去當科技新貴上班族，我只好死給你看了。

但，如果一個人腎氣不足，這種黑白分明的感覺就不太會出來，於是就變成「我好像做什麼也可以」的心情，選了A之後，他還會一直想「我沒選的B會不會其實更好？」，會有這麼一種疑神疑鬼的「損失感」，總不會去珍惜、去愛自己所擁有的，反而一直在「怕」因爲「沒選B」而損失了什麼。等到耐受不了這種「可能會損失」的感覺的折磨了，「包贏」的行徑就出現了。

凡是沉迷於「上癮」活動的人、或是事事都想「包贏」的人，腎都會傷到。有很大的比率的這種人，他的性欲是無法壓抑的，這是一個可觀察到的現象。

失志再嚴重一點的話呢，可能一般人不太容易看出來，那個要心理學學到眼睛變很賊很賤

才看得到，就是「耍」。

這分成兩個面來講，第一個面比較簡單，就是：這個人隨時也是「真心」的，可是隨時也是「耍假」的。

比如說我從前在出版社的時候，有個同事就是這樣，她早上進公司的時候會跟全公司的女同事大吼：

「各位同事！減肥是我們女人一生的志業！我們來好好減肥吧！」好像燃起了熊熊烈火、要拼了！

然後到了下午就聽到她說：

「公司後面這家蛋糕店一百九吃到飽，看起來不錯，我們去吃吧！」

她隨時在發重誓的時候都是真心的，可是也隨時這些意志力就消散掉了，我想，這樣子的情況，這個人的腎，恐怕已經壞到很不能救了。

「志」這個東西代表你的能量能夠「確確實實做出一個什麼結果」的那種力道，如果你壓根兒沒有這個力道的話，就會變成：**隨時都是真心，隨時也都在耍假**。

另外的一種「耍」，是心理學跟 New Age 思潮掛勾產生的變態東西，叫作「假右腦」。現在都說：我們人的左腦是理性思維，非常的死板；而我們的右腦是靈感、感性，什麼意

像、象徵有的沒的，反正就是講一大堆右腦的好話。所以叫我們：「要活在右腦裡面！我們不要活在左腦裡面！」有沒有聽過類似這樣的論調？叫人要「發揮你的右腦」。

可是有些半調子的現代人，他本來就是一個情緒波動很大的人，大家都笑他不懂邏輯、理性思考很爛、是濫情的動物……被人家嘲笑到不行了，有一天，忽然聽說有個好東西叫「右腦」，又很受時潮流行所尊敬，那東西是什麼……「非理性的、很活性的、直覺的、充滿熱情、充滿光充滿愛的」，然後這個人可高興了，趕快自我宣稱：「喔耶！原來，我是右腦型的人嘛！大家都誤會我了！」那種人是「左腦很爛」的「腦殘」之人啦，跟右腦強不強完全沒關係。

要分辨那個自稱是「活在右腦之中，充滿愛、充滿生命力、充滿了靈感，什麼事情憑直覺而活」的人是不是真貨，有一招：

就是：凡是沒有失志的真正的右腦，什麼事你跟他輕輕點一下，如果他對你說：「你說的有道理。」以後你再看他的行為，會看見他就自動而有恆地照你教他的去做。這種右腦是真的。

而那種假扮右腦的「左腦腦殘」的騙徒，你跟他講什麼，他就會說：「啊，你講得好對喔！我好歡喜讚歎你喔！」甚至在你面前掉下眼淚、說他「好感動！」，然後，之後你觀察他的人生：完全照他的老路在活，一點點都沒有接納你的意見去做！都是來耍的。

《老子》說：上等人聞道，立刻就會好好實踐它。他只要一接觸到對他有益的觀點，馬上就能把這個訊息納入成他生命的一部份，那個才是真正有右腦的人，「**能承認事實的人**」，也就是

「命門」有力道的人——他有能力接受宇宙給他的，來自更高境界的情報；即使是別人的一句好話，他也馬上能接引進來變成他人生的一部份。沒有這個作爲的人，不算是有右腦的人。

左腦好會假扮的，聽你一句話都歡喜讚歎半天，之後啊，誰鳥你啊？——這種人的腎陰和腎陽大概都脫開了。

我剛剛講的其實都只是非常九牛一毛地提一點東西而已，可是從這些片段之中，我希望同學要能大概地勾勒出人的腎裡所藏的「志」，跟人的「恐懼」，是怎樣在彼此對消滅的。如果有天當各位學中醫學久了，真的有能力幫別人醫療的時候，可能挫敗感會比較低。

如果你們以後有一天要幫人補腎，這些人要提防啊！——**補腎藥不要開到這種人身上去**，因爲，補不了，他的靈魂那一頭的破壞太大。這種貨色，他的腎氣不是你一包兩包藥可以救得回來的，很難搞——各種作夢也想不到的怪現象都會發生——如果你不慎選病人，到最後你會以爲自己醫術很爛給人吃錯藥、或是被病人「逃藥」、「破功」的本領氣死。要與人結仇其他方法還很多，大家不要用中醫去結仇。

就像遇到一個肝不好的人，如果對方是個很好辯的人、天天生悶氣的人，你給他吃什麼修理肝臟的藥，可能效果都會很差。

遇到這樣子的對象的時候，要有這種基本的認識，我們才不會太失望。

至於要不要告訴他這些，希望他能改過自新？

我會覺得，不必努力了。如果對方能夠改，發展到他現在這個狀態的這段歲月裡，也已經有很多人講過他了；肯改，早就改了。我想，我們不能對別人要求那麼多，要求那麼多很傷肝的。

但至少，幫人做療癒或是幫自己做療癒的時候，要有這種反省的能力。

如果我們的行爲模式、思考模式不改的話，我覺得光靠藥物，能做的事情，不太多。

命門真火與水精之氣

人體六經裡面的足太陽膀胱經，是在人背後的督脈旁邊流過的，太陽經裡面走的氣是「寒水之氣」，而人的背正中心的督脈有一條絡脈叫作「長強」從督脈通到太陽經——也就是督脈在正中間，太陽經在旁邊——所以還算是同一個區塊。

那太陽經輸布的那麼多寒水之氣，其實人體裡面是要靠腎的「命門火」也就是某種靈魂上的熱能，把這些冷水氣變成暖水氣，慢慢往上蒸上來，然後過到人的後腦勺的時候，人的後腦勺有開三個穴道，兩邊各一個「風池穴」跟中間的「風府穴」，風池、風府就是人體向外開的一個口，讓外面的陰氣能夠透進來。這個充滿陽氣的水氣從背後上來，過到後腦勺的時候，陰氣

從外面通進來，然後這個水氣就會遇冷而在頭頂結成雲，開始下雨，就好像我們的頭上一直有雨下下來。

這個是什麼東西啊？這個我們姑且稱之爲「水精之氣」。這整個過程**全部都是形而上的哦！**解剖看不到的，整個是靈魂上的事情：「水精之氣」被人的「命門火」蒸動上來，然後經由外界的「陰氣」（這個『陰氣』也不是冷空氣，雖然跟冷空氣有關聯。）冷卻，然後落下來。

中醫會認爲，人類的「力氣」主要是這個足太陽膀胱經區塊的水氣在撐的，沒有這個東西，整個人就會軟掉、垮掉。

這個東西對人有多重要？

爲什麼現代的人只能活不到一百年，太古時候的人可以活一千年？關鍵就在這個東西。因爲人的五臟，只要一直上火，就會一直老化，只有被命門火蒸動上來的水非常豐沛的時候，五臟的火才會被它澆熄。

所以呢《黃帝內經》的倒數第幾句話中，有一句：「**夫一水不勝五火，故目眥盲。**」（《素問・解精微論篇第八十一》）就在說：我們的這個水精之氣不能運轉得很好的話，眼睛會瞎掉；也就是器官會有急遽的老化發生。

這個「水氣」太重要了！各種身體的發炎、損毀，這水氣都有可能幫你修。

大家都那麼大聲疾呼「補命門火」，就是因爲這個原因。因爲唯有命門火夠，才能讓這個水

精之氣源源不斷地運轉上來。

所以像高血壓，或是暴瞎跟暴聾，很多這種病，中醫用「真武湯」在醫，真武湯是大補腎陽的方子，你會說：「我是瞎掉耶，你給我吃大熱藥有什麼關聯？我已經眼睛太過上火、細胞燒壞所以瞎掉了，你為什麼要給我喝大熱藥？」對不起，就是要。這個「一水」能夠上來，「五火」才能夠熄滅。

像我呢，如果我遇到什麼讓我很害怕的事情，其實在那個「很害怕」的當下，我就會覺得我的後腦勺突然僵掉了。因為人在害怕的時候，腎陽會忽然消滅掉，腎陽消滅掉的話，平常我們是靠「腎陽」把所謂膀胱經太陽寒水之氣蒸動上來，讓我們背部的經絡可以舒展開。只要一害怕，命門熄火，水氣斷了，經絡一乾，後腦勺就會僵掉。

所以，如果你常常在緊張、恐懼，你可能天天都覺得後腦勺、肩背僵掉、痠痛。

那，後腦勺僵好不好？非常不好，你不要說風池、風府穴是開個口讓冷氣能夠吹進來讓人體涼爽喔，那些看不見的幽靈，要憑依在人的身上，也是從這裡進來。如果你的命門火很旺，這條水精之氣像一條急流沖過去，他們不敢往裡面跳，也就是有元氣把他們擋在外面。

如果沒有命門火，人就會很容易著魔了。所以當同行遇到著魔的病人來的時候……我們怎麼知道他著魔？因為他一進來坐定，我和在旁邊的助教就覺得後腦勺有東西在刺啊，因為魔要

進來要走那邊喔，所以趕快吃補腎藥來擋魔。另外，就是把脈時會感覺得出有氣從手指攻進來。

有人會提出紀曉嵐的《閱微草堂筆記》的故事：有一個人到很老才看到一個鬼，跟他講說「我是你的冤親債主跟你要求和解」云云，那個人就問說：「你跟了我多少年？」鬼說：「我已經跟你三十年了。」他說：「你怎麼不早一點來？」鬼說：「因爲之前你的命門火還旺，所以鬼不能靠近你，那現在你的命門火已經衰了，我才能夠跟你有所溝通，我的能量才能介入你的能量，讓你看到我。」所以這是命門火的重要。

所以有一部分的精神病患者，要把命門火補好，他著的魔退了，病情才會緩解。補腎陽的藥在這種情況下是常開的。

如果要用西醫術語來說，也可以掰出另一個層面的說法：憂鬱症患者體內所謂的「血清素」量不夠或再吸收不良的現象，在人體神經系統能順利切換到副交感神經、腎上腺皮質分泌的類固醇夠了的時候，就會得到改善。

不過，這也算是我身爲西醫的外行人所說的瘋語吧。我雖不堅決排斥西醫的說法，情感上還是比較站在「靈的現象」這一邊的。

像是「命門」，我們現在因爲是身長兩公尺以內的生物，所以不會感覺到它的具體存在，可是如果是那種身長幾十公尺的恐龍，牠在命門的地方是有第二個腦的，因爲身體太長了，神經

收到的訊息等不及傳回頭部的大腦處理，而在我們的身上，就只剩反射動作了。「命門」是很有潛力發展出很了不得的系統的，我們即使沒有第二腦，也不必否它的潛力。

像是補腎陽的代表藥，附子，古書裡就有提到關於它的一個怪事兒：古時候的人發覺說，怎麼在炮製附子的過程中，特別會出事？小孩子經過不小心整缸踢翻掉、家裡養的小黃跑來撒一泡尿整缸廢掉、再不然就是晚上忘了關窗，大風大雨颳進去，整缸一夜之間就餿掉……有各種各樣的意外會發生。

所以中國人就漸漸開始感覺到：原來，全世界的那些浮遊靈哦，都很討厭這個藥出現在這個世間，所以靈界群會來攻擊它。那，這個藥有多補腎陽你就知道了。因爲吃了附子，魔都不能上身啊。命門火一夠，水精之氣一轉的話，魔要操控人的難度就會增加很多。所以幽靈的世界就非常討厭這味藥，搞破壞就專挑這味藥在搞破壞。它是中藥裡面很少有的，炮製過程中會遭到很多干擾的藥味。

你想想看：我們臺灣有很多人，每天肩膀跟後頸都是僵硬的對不對？我也曾經在課堂上抱怨過：「在臺灣啊，葛根開起來特別沒效！」

因爲在根本上，我們這個小島的人民就是嚴重受恐懼支配、腎陽極端不足的一個族群。這

個最基本的腎氣上來的能量都沒有了，用葛根要拔什麼上來？拔不上來什麼東西啊。

但是，更基本的東西是，我們現在人的思考習慣，尤其臺灣人，長年活在這種被負面的思考所支配的習慣裡，做什麼的動機都不是因爲「快樂」，而是因爲我「不要」怎樣、我「不喜歡」怎樣、我「怕會」怎樣，所以**才非如此做不可**……都是用一種不快樂的、無奈的、負面的心情在「不得不做」，只是爲了「怕」一些壞結果，所以才如此選擇。這樣子活得不開心、活在恐懼之中，這個人背後的區塊，什麼**背痛**、**腰痛**、**椎間盤突出**、**洗腎**……我想這很難避免的。

腎陽受傷的人，受傷得多一點的話，腎經都已經壞成這樣了，感冒進來當然是柿子挑軟的吃嘛，它不找腎經要找哪裡？所以一感冒立刻就**扁桃腺爛掉**的，這種人很多吧？腎氣不足，一感冒都**直中少陰**。

腎氣不足，一個人如果是被恐懼、壓力所控制的話，其實還有一種狀況也有可能會連帶地發生：比如說現在過敏體質的人非常多對不對？很多過敏體質的人，治療的藥物會是一些抗組織胺、類固醇……本來腎陽夠的人不一定需要這些外來的東西，因爲身體自己能製造，可是腎陽不夠的人，這些東西都造不出來了，所以過敏體質就非常地多。

或者像平常開藥的時候，鼻子過敏的人，我們不管陰陽虛實，平常開藥的時候大概都會加麻黃附子細辛湯，麻黃附子細辛湯是什麼？就是把腎陽通上來的藥嘛。

我們如果有志氣的話，就會覺得生活中各種不如意的事情，都是幫助我們成長的好東西，這樣的話人生就會快樂很多；當我們沒有志氣的時候，生活中很多東西，都會變成跟我們作對的敵人、變得很討厭，生活中就會變得看這也不順眼、看那也不順眼……看什麼都不順眼的人很容易變成過敏體質的，什麼皮膚突然長一塊癬，癢得要命也不知道哪裡來的……身體會有類似的反應出來，跟心情還是有同步同調（synchronicity）的現象。

當然，腎陽這個東西最關係到一個人的免疫力，對於疾病的抵抗力、免疫機能，隨著腎陽的降低，免疫機能也會降低，免疫機能如果降到很低的時候，身體爆發癌病的機會就會高很多，因爲免疫機能旺盛的人，就算身體裡有一些變異的細胞，免疫系統也會把它吃掉，問題是身體的免疫系統已經萎縮掉了，所以就算有癌細胞也沒有人去打它，腎陽的成敗跟癌病是非常有關係的，所以治癌爲什麼要用生附子、熟附子、硫黃？灸癌病爲什麼從古代到今天最重要的穴道是關元？從這裡我們就知道都是關係到腎陽的。

所以今天我們用「我們的生活方式」去破壞我們的腎氣，到後來結論就是，非常固執地活

在唯物觀之中的，沒有心靈的世界，只有物質世界的現代人，癌病猖獗，那是無可避免的事情了。

膀胱氣化

那，再來，還有一件好重要的事情哦，就是：「膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。」這一句。

膀胱是什麼啊？有人說「州都」就是那個「州渚」哦，「白髮漁樵江渚上」那個「州渚」。但是先不用想那麼多，總而言之，州都之官，就好像在河口管要不要開閘放水的那個官，想像成那樣子就好了。它說：膀胱裡面有「津液」藏在裡面，然後「氣化」了，就能把它放出來。

你說「膀胱氣化」的問題我是怎麼讀的？說真的，這件事情也是巧合。膀胱氣化這件事情，事實上沒有什麼醫書真的講得很清楚過。

我先把它基本的意思講一下：

膀胱裡面，尿液是一滴一滴地滴下去對不對？人體裡面的水分呢，我說過，在嘴巴裡面的一滴口水，你都要算它是有生命的。那一滴一滴的水分，從腎滴進膀胱的時候，你說膀胱裡面的水裡面有沒有人的靈氣、生命能？

恐怕還是有。

人體之中，**有生命的水**，叫「精」、叫「津液」；**沒有生命的死水**，叫「痰飲」、叫「水毒」。

所以人體在排尿之前，必需做一件事情：就是用命門火的力道當一個主軸，用全身的「氣」當作一種「同類相吸」的「同類」，把膀胱那一兜水裡面的「靈魂的能量」召喚走；就是把水裡面的「靈氣」回收掉。

直到做完這件事的那個時間點，你才會覺得有「尿意」。我們人類的感受，不是那種「膀胱從沒有尿液到有尿液」那兩個鐘頭之中「尿意分分秒秒慢慢遞增」，不是，人是膀胱先放到尿水有一定的量了，然後命門跟全身的氣一起，做一次「氣化」的工作，**把它裡面的能量拿走**。能量拿走了，人體就**會覺得「那一兜水是『異類』」**，才會想要把它排掉。

也唯有膀胱「氣化」了，才能夠不會「撒一泡尿折損十年功力」哪，不然的話，我們中國人說不要隨地亂吐口水哦，吐口水都會生病的。從前有人得了一種虛勞症，很多醫生都不能夠醫好他，後來有一個醫生來，看到他的床邊有一堆瓜子殼：這個人很愛嗑瓜子，每嗑一次都帶走他一些口水，然後就把那個人元氣抽乾了。所以醫生就叫那個人把瓜子殼收回來煮一大鍋水喝下去，病就好了。

那，連嗑個瓜子都可以搞成這樣，我們每天小便、那麼多杯尿，大家都「精盡人亡」算了！

所以最重要的，就是人體有一種機能，讓你的靈魂不會有無謂的流失。這樣的「氣化」機

能，同樣的發生在人的「出汗」，也同樣發生在人的「長頭髮」，

出汗、小便跟毛髮，「氣化」是全套的；女人的月經跟男人的精液，是半套的：女人的月經跟男人精液，會有一定程度的氣化，決不是一點都沒有氣化，但還是會殘留稍多一點點的能量給它。所以我覺得中醫好像不會贊成人捐血，我記得有一次驗血還是怎麼樣，被抽走那一小管血之後，我覺得：「我虛了耶！」——我還沒有「氣化」過啊，怎麼就出去了哩？

當然，「膀胱氣化」的議題是有陷阱的，因爲人的膀胱裡面，在尿液上面的空間裡，其實是有空氣的，如果你們不相信，就去做一些不道德的事，像什麼在游泳池裡面小便，有時會看到氣泡冒上來。那個空氣跟膀胱裡面所需要的熱度，其實是從小腸透過來的，小腸跟膀胱接觸的地方，那裡有一些空氣可以透過來，一個膀胱上面如果沒有那一點空氣的話，尿擠不出來，它還是需要有一點空氣。

因爲膀胱裡面，有這個「有形」的這個部分，所以很多人就會被有形的東西所拘住了，就會覺得氣化就是小腸透入火力，尿的上方有一層空氣就是氣化，以有形的部分會這樣解釋。

可是無形的部份是命門火，「把那一團靈氣收走」的這個部份，非常要緊。

那如果氣化功能很差的人會怎麼樣啊？氣化沒有做完成的時候，身體就會覺得這個東西「還

是我的一部份！我還不能放它走！」，他一面在那邊用力，小便也一邊在往裡面一扯一扯的，中醫說的「小便不利」、「淋」，那我們現在都會說尿道發炎還是膀胱括約肌、攝護腺怎樣怎樣……其實真的尿道有在發炎的不見得佔大多數，很多是「氣化功能」失調造成的，何以見得？因為，你補他氣化功能，他就會好啊！就像八味腎氣丸、真武湯、五苓散，吃了以後，很多尿道不通的人就通啦。

就像我是力氣很小的人，一堆書我要分好幾次搬；若是力氣大的人，一趟就搬完了。人的膀胱氣化的功能也像這樣，如果他氣化機能差，就會頻尿，老要上廁所，可是每次的量都少少的，給你「少量多餐」這樣子搞。

我們中醫用藥哦，怎麼樣去重建腎臟機能的一些方法，從這裡又可以分出幾個路數：

你說膀胱要氣化，你真的單靠一個命門火逆運河車的力量就足以把這個氣這樣拉上來嗎？

其實**不是只靠這個命門火**，因為人的氣是會「同氣相求」的。人的胸口，有「氣海」啊，人的大部份的氣都在這個地方，中醫叫「胸中大氣」或「宗氣」。那如果氣海的氣很強的時候，是不是就可以同氣相求，萬川入海，把膀胱中的氣吸上來？所以有些人尿不通，我說：「你喝黃耆煮水、吃粉光參啊。」因為你氣海夠的話，氣化就比較容易完成。如果是古方派，頻尿、尿失禁的人，開藥常常是先去「暖他的肺」。

中醫說「肺為水之上源」、「金生水」，從這件事是最可以看出來了。肺氣出了問題，氣化不良，整個泌尿功能的腎（這個在中醫往往算『膀胱』，內分泌的腎比較是中醫的腎）都會出問題。

因為氣化是一個牽扯到很多層面的東西，所以需要補強它任何一個層面都是有可能的。

那種病，有的時候還不一定要補充什麼氣化功能，補小腸火也行，小腸火會直接透到膀胱去，膀胱的機能就會變強。

《傷寒論》還有一些方子是處理「三焦水道」的，不過這堂課就先不講了。

可是，這是一個形而上的身體的「玄學事件」，是「靈的現象」，**你跟西醫沒有辦法扯這個**。

你要講有形的身體，肺腎之間，就只能講什麼「血中含氧量和腎功能的關係」。這就比較是次一級的理論了。不算是中醫的「真傳」。

之所以特別要強調這些事，是因為看到外面很多有這一類毛病的人，給西醫醫得亂七八糟，覺得實在太冤了。

這是**靈體上的病**，又**不是肉體上的病**，你去編派它一個什麼「膀胱括約肌無力」、「膀胱神經如何如何」的虛構的病名，還去作什麼手術，加大膀胱、切神經、開刀吊起來……弄來弄去，

都是在蠻來！

當人的氣化功能真的變的很弱的時候，頻尿，甚至尿崩、打個噴涕都會有小便出來，那像這種症狀吃中藥真的很不難醫。我不知道在外面給西醫搞東搞西難不難搞，我們用古中醫的補腎藥哦，什麼桂枝加龍骨牡蠣湯啦，再加點真武湯補腎陽之類之類……吃一吃就很容易好啊。不必什麼醫術，幾個補藥的方子你亂矇也給你貓到了。

西醫沒有這種形而上的身體觀，在我眼中，那一堆治療法，好像是做了一堆不相干的事情：明明是沒插插頭才不運轉的，卻在那拆電視、拆冰箱，修理得很高興。

自信心？

要用大村圈測試我們的腎臟有沒有被「恐懼（fear）」所傷，通常是摸少陰腎經的俞府穴。測足太陽膀胱經的話，摸的是攢竹穴。攢竹穴的話，外國人說它管理的情緒是「沒有安全感」（insecurity），當一個人沒有安全感的時候，會傷在膀胱經。比如說是家暴婦女、每天都怕老公回來會揍人的，可能她的膀胱機能就會變得很差了喔；如果每天都玩股票玩得很兇、每天都很刺激、嚇得不得了，說不定久了之後就得膀胱癌了？當然，這樣講都太過推論化，不是絕對，也不精確。

——如果是以張仲景醫學的分類法來看，很多古方派的「膀胱經病」，在現在都在西方醫學

現代醫學所謂「腎功能」之

歸類的「泌尿的」腎功能之中。所以，中醫膀胱經的病，今天就看現代醫學所謂「腎功能」之類的，會比較對得上，並不是光看有形的那一包膀胱。

那今天，泌尿系統有問題的人，就多到族繁不及備載了。

之前講到肝膽，其實還有一個地方可以摸，就是淵腋穴，這比較是膽經跟三焦系統交會的地方，這個地方比較是摸人的「自信心（self-confidence）」，如果一個人的自信心受創的話，會在這裡摸得出來。我會覺得三焦就好像人的靈魂表面的一層網子，當一個人「**感覺不清楚自己**」的時候，就代表這個三焦的系統有點不太對勁。

不過，「自信心」這個詞兒，還真險惡。一般人認識的大概和我講的是不同的東西吧？還是重新定義一下比較好。

關係到手少陽三焦的「自信心」，健康的狀況，是來自於「**自我承認**」的能力，對自己的種種事實能夠承認得了，承認自己的平衡感和力氣只有到這樣，一次端超過二十個盤子恐怕會砸掉，於是一次就頂多只端到十六七個盤子，於是做事情的時候，心裡也就安穩踏實。我是個很會忘東忘西的人，而我承認這件事情，所以出門前東西都多檢查兩遍；有什麼約定，寫了大字報貼牆上，這樣日子也過得平平穩穩的。

我覺得自信心講到這樣就好了；不是一般人覺得的「我覺得自己是好的」的那種自我評價。

外國人所說的「自我評價、自我價值」，self-esteem，的那種自信心，我覺得他們講這個東西是講得很差的，美國人就常說：「我們要有 high self-esteem，常要覺得自己是好的！」這是很糟糕的事情。

因爲，通常最爛的人，就是常常覺得自己很好、很善良的人。都不承認事實地在那裡迷信、狂信。白種人小孩常覺得自己數學很好：十五加十八是三十三我都不必用電算機；亞洲小孩多半覺得自己數學很爛：三角函數、微積分又考不及格……結果，其實是誰的數學比較爛？所以「覺得自己很好」這件事對我而言是毫無意義、毫無健康可言的。

如果要說關係到腎臟的「自信」，那只是說我們做事的時候很有志氣、面對困難要不屈不撓，要相信自己即使現在能力還不夠，也可以繼續用功、讓自己更進步……這樣才算是健康的自信心。至於說常常覺得自己是好的、漂亮的、優秀的……這大可不必，這種比較性的價值永遠都是比上不足、比下有餘的，不必特別去在意它。

形而上的「心」

五種情志裡，其實有一種情志是超越於我們一般論的五臟之外的，就是中國人所說的「心藏神」的這個「神」。

「心藏神」的「神」，我們不如把它定義爲英文裡一般所說的 mind，我們「有意識的自己」（consciousness）的這顆心。

中醫學的假設裡，大概會覺得人的腦子好像沒有什麼大用，並沒有把腦子看在眼裡。中國人說的心，好像是說在胸口這個地方，有一坨「靈魂上的心」的個東西。想事情也好、喜怒哀樂也好，都是這裡在想，腦子只是把「這個東西」運作出來的結果傳遞給身體的一個「中介站」而已。靈魂的心。才是真正的人的心智運作——其實這個東西很容易證明嘛，比如說用催眠，把一個人的童年回憶歷歷如畫地在眼前播放出來，你以爲人的腦裡面有錄影機哦？它沒有這種結構的啦，一定是錄在靈魂上面的啦，那不小心催眠過頭了，把人家前世也叫出來了，那樣還會是在腦子裡面嗎？不可能的啦。所以人的腦沒有那麼偉大，人的腦是一個像電腦一樣幫你處理情報的，切割區塊、讓它負責一部份身體的訊息傳遞的東西，比如說腦的某個地方有一個區塊是管你的手指頭，你刺激一個小塊的腦，刺激這裡，你大姆指有反應；刺激那裡，你食指有反應……但是若那個人受了重傷，小指被割掉了，三年五年後，它那個區塊不再分成五區，只分成四區了，小指頭不必用到了，所以那個地方就重新 format 了，讓它有多一點空間釋放出來，讓其它四隻手指功力可以強一點。腦是這種東西，但「心」不同，我不認爲說一個人的肉身殘廢，他的靈魂就會少掉一塊哦。

要處理「腦」的疾病的話，腎、肝、膽、三焦都在處理腦子，好像腦子是這幾個系統的附

屬品、不是一個主要的東西。而中國人的身體觀裡，所相信的形而上的心，是一個靈魂的器官。

古時候的埃及也是「重心輕腦」，做木乃伊的時候，心臟要仔仔細細加工，腦就從鼻子裡挖出來就丟掉了。

你說這是迷信嗎？可是，像是換一個心臟，人的個性都會大變哦，太多訊息在那個地方，就算那個人已經死掉了，你把他的心臟放到別人的身體，那個人的個性上還是會受到原來這個人的訊息嚴重影響。有時候，本來是很溫馴的人，後來移植一顆別人的心臟，忽然變得很愛發脾氣、很愛吃咖哩飯，後來去查，才知道那個心臟是來自於一個搞社會運動的印度女人的心臟，整個個性都移植過來了。所以能說沒有這種事嗎？

那麼，中國人認為的五臟裡，有一臟是一個「沒有肉體」的臟，人的心是一個「純靈魂的一坨東西」。我們中國人說「五臟六腑」，加起來是十一對不對？可是我們的正經絡有十二條，多出來那一條是什麼？是心包經，多出來心包經是為什麼？因為真正靈魂上那顆心是沒有肉體的，我們就再加一條經絡給肉體上那顆心，叫作心包經。

我們肉體的這個心包，就比較是關係到我們說的厥陰區塊的病，它是手「厥陰」心包經嘛。肉體的心臟的疾病，往往會跟「肝」的這個厥陰的系統比較有多一點的互動，厥陰病跟心臟病會比較相關。另外，以五行生剋來講，脾臟有問題的時候，肉體的心臟會跟著有問題（主要是

瓣膜類）、這個將來我們教張仲景的〈胸痺篇〉的時候，對於病理會有比較清楚的陳述。但是，首先我們要知道：老派中醫直接說「心」的時候，說的是靈魂上的那顆心，沒有肉體的。

這顆形而上的心，是不是虛構出來的呢？我覺得不是。

像《傷寒論》有一個湯證，是要用補心陽的「桂枝甘草湯」的。那個湯的症狀，就是一個人老是喜歡用手遮住胸口正中這個地方，好像要保護什麼東西。那一塊以肉體而論，根本沒什麼好遮的，也不是天氣冷。但病人心慌慌的，仍一直會出現那個動作。我想，在人的肉體之外，在看不到的世界，或許真的有那麼一個東西。

而中國人傳統醫學「不重視人腦」的這件事，放在今日醫學的價值觀裡，就會被大家覺得很荒謬：因爲現代醫學是很看重腦子的。

可是啊，不說腦子，並不代表不會醫腦子哦。依六經五臟抓主證，很多腦病還是有得醫的。

而且，有一件事還蠻有趣的，就是，既然中醫的「心」是形而上的，爲什麼中藥之中還是有所謂「補心陰」的藥？那個「陰」、有形的部分在哪裡？

一般論的補心陰的藥，地黃、阿膠那一類，倒還好理解，補的是血液之陰，滋養的是有形的心臟。像是仲景方裡頭最滋陰的兩個方子之一的「炙甘草湯」，那是補「虛里」之陰，治心跳不規律的。

但，還有一味，古方世界另一帖最代表性的補「心陰」的藥，就是與附子相對的「生雞蛋黃」。代表性的附子劑叫「玄武」，而代表性的蛋黃劑叫「朱鳥」，陶弘景的《輔行訣》還沿用這個名字，張仲景的書倒是把一些方名改掉了。

中國人的本草童話故事就說呀，蛋黃這個東西，是一直「懸浮在正中間」的，所以以形象而論，就對應到懸浮在人體正中間的那顆心囉。

而用生蛋黃的這個朱鳥湯（黃連阿膠湯），治療這個心陰虛、煩得不得了的失眠，還真有效。

那如果我們以現代的營養觀點來看，大補膽固醇的雞黃，其實補到的，主要是人的「腦子」。

所以，從用藥的角度來說，中國人的「心」的「陰」的部分，也有一路是指向腦子的。

心腎相交

當然，這個說法，你要套入中醫的「腎」來說，也可以，附子補的腎陽是形而上的腎陽，雞蛋黃補的**膽固醇**，是**命門火的物質面的原料**；沒有蛋黃給的膽固醇，附子在那裡乾燒也沒搞頭；所以你也可以說它是「**鎮固陽氣**」非常重要的一味藥。所以這兩味藥無論在心在腎都是一個對子。「腎主骨」，而「腦為髓海」，心、腎的功能，在中醫是很難拆開的。

臺灣吃素的人，膽固醇不夠，得癌病的多得一塌糊塗。

如果要說《傷寒論》中的「少陰病」，嚴重的患者，死於腎衰的也有，死於心衰的也有；附

子劑兩種都有治到。「失志」和「失神」簡直像是連體嬰。

心跟腎，在古代中醫的象徵符號，有點像是**交換留學生**，腎這個水臟，中間有一點火；心那個火臟，其中有一點陰。腎借給心一點陰，心借給腎一點陽。

腎借給心一些物質的基礎：心裡面那一點陰（姑且當它是腦子），可以把心的陽氣收攝住，讓你這個心可以定，讓「神」能夠有所依附，不然神會散掉。

而心裡面借一點心神的火，給腎用來燒開水，那就是命門之火；腎中的命門火，讓腎氣得以產生。

中國人的卦象裡面，坎卦（水）就是中間一個陽旁邊兩個陰，它其實很強，但外表看起來很柔弱；那離卦（火），中間是虛的；蠟燭火最中間是不燙的，因爲最中間還沒有開始燃燒，火只燙在旁邊一圈。

心跟腎互相交換一部分內容的這個動作，是人身心調和，非常重要的一環。

「**無形的**」**命門火**是腎之中的「小心」，而「**有形的**」**大腦**是心之中的「小腎」。

中醫說的「心腎不交」的病人，最典型的症狀是「失眠」，其次是「健忘」。

那麼，人爲什麼會心腎不交？**腎水上不來的，心會乾燒**，前面講的所有傷「志」的情志運

作都有可能造成這個結果。**恐懼最耗類固醇，腦子會虛掉**。

而心陽要到命門，必須心火能降到小腸（心與小腸相表裡），到了小腸，臍下的關元穴和命門穴是相通的（灸關元灸順了之後，很多人都灸條一靠近關元，立刻背後的命門就暖起來了），關元有能量，命門火就點起來了。但今天很多人心陽根本不夠，不然就是心陽下不來，手腳冰冷的人滿街都是。

像這麼一種形而上的象徵說法，在哲學的層面，一直影響著中國人的用藥思路，比如說中國人鎮心安神會用「朱砂」，朱砂是硫黃和水銀的化合物，中國人就覺得它是至陽和至陰之物交合而成的，並且又紅又重，那自然就拿來鎮固心中之陽了。

交心腎的藥物，古方派是「梔子．豆豉」組最有名，時方派是「菖蒲．遠志」組和「黃連．肉桂」組很有名。

古方派用梔子，把下不來的心火引下來，梔子花的種子是紅顏色的，紅是五行的火的顏色。一般火的性子是向上昇的，可是梔子這個東西……我們中國人的春、夏、長夏、秋、冬這個五行相生「木火土金水」的順序，綠色是春天，木的顏色；然後夏是紅色；長夏是黃色；秋天是金，是白色；冬天是黑色，然後再轉成春天的綠色。藍紅黃白黑是這樣的順序在轉。可是唯有一種植物是反著轉的，就是梔子：剛出來的嫩芽是綠色，老葉黑色，然後開花白色，花凋萎的

時候花心變黃色，然後裡面的種子是紅色，種子落地生出來的嫩芽又是鮮綠色……它的五行相推剛好跟天地之間的氣是反著轉的，所以我們中國人發現梔子這個藥會「逆風」，本來要向上的火，遇到它就下去了。

而豆豉，是入腎的黑豆發酵做成的東西，所以你吃了豆豉之後，就可以把腎水發上來、蒸動上來。

要把這個腎的水氣打到心去，這樣的交心腎，我們中國還有一味蠻有名「遠志」。遠志，聽名字就懂了，它的作用是把腎的能量射得很遠。它這種草的根是還蠻肥厚的，可是長出地面的草才那麼一點細絲絲一樣；這個東西跟人的「腎」的調性相通，因爲當我們講到腎的時候，會假設說，人是有更大的存在活在另外一個世界的，在這個世界顯現出來的只是這個人的一小部分，所以這個「根很大而苗很細」的東西，就有一種腎的調子在其中。中國古時候文人在嘲笑別人會罵人「在家爲遠志，出門爲小草」：遠志那個地面上的部分的名稱叫作「小草」，你在家講話都是「馬總統應該怎樣怎樣……」很大聲，出了門哦，溫溫的什麼都不敢講。它那麼多的根爆出一個小小的芽，它那個芽就有一種很強很凝聚的力道，就像水槍，洞越小射得越遠對不對？所以你用遠志，就可以把腎水射到心那麼高，這樣子就可以達到一個心腎相交的效果。所以在失眠的藥方、健忘的藥方裡面常常用遠志。

心陽，中醫也叫「君火」，君火的象徵物，是「光」。那麼，有一味藥是非常像「光」的，就是菖蒲。菖蒲這個植物的特徵是什麼？就是葉子不會轉彎。菖蒲它從節發出來那個葉子是完全直的，沒有轉彎的地方，它那個葉子，要嘛就是折斷要嘛就是直的，它沒有那種軟來軟去的結構，所以它就剛好像「光的輻射」，中國人又叫它「昌陽」，以「陽氣形成的一把寶劍」來形容它，它的能量狀態，專門讓人的心中陽氣能夠通達，甚至像四川盧火神的用藥，會用菖蒲讓心陽通到下焦去，取代了古方原本用的木通。它不太補，但就是跟心的能量非常有共鳴，芳香通竅，能夠通心陽、通九竅。

中醫治記憶力衰退的方子，像定志小丸、孔子大聖智枕中方，都是用這個「菖蒲・遠志」組的結構。

至於說黃連，肉桂這一組，外號叫「交泰」，黃連去心火，肉桂補命門火——你不要說中醫怎麼這麼無聊，又清火又補火，剛好對消滅，等於沒吃藥！中藥方劑的結構是「二藥不相消」的，還是會各做各的事。

至於藥物的味道，一般說「苦味」會入心；但這樣子，苦而不入心的藥，也未免太多了。不如說「涼藥苦口」正確性還高一點，下火的藥，幾乎都是苦的對不對？

如果你要問：「為什麼味苦就會下火呢？」我說，不如把整件事情反過來想：

如果某一樣東西吃了，它能夠大量破壞人的生命能，**人類就會把它感覺成苦的**。

這是一個人類自我防禦的機制，與其說這個味道的藥就會有這樣子的藥性，不如說藥有那樣的藥性人類才把它嘗成這個味道的。這是人類的神經上的一個設定。我們有的時候會羨慕：「動物能夠憑本能找得到藥吃，人都不行。」其實人是被給予了更高的選擇權，就是動物設定在潛意識的那塊東西，人是浮上表面意識的，人可以直接從味道辨識那些東西的藥性，讓那個人自己來選擇它。只是人真的是很不識相，什麼東西交到我們手上我們都搞壞。所以心跳的權利現在還不交給人自己管，不然人會忘記跳而死掉。

而中國人退火的藥，最下火的幾味藥，都有一個特徵，就是又苦又是「黃色」的，像黃連、黃蘗、黃芩，還有大黃什麼的，都是黃色的。

針灸裡面有個理論：如果一個水臟要瀉，比如說你要瀉腎，你就去刺激一個補肝的穴道，因爲水生木，你那個「子」會把「母」的氣拉過去。所以你不需要直接瀉這個腎，你只要去補那個腎所生的肝，它自然就會把腎的能量拉過去，這樣就可以瀉腎。這是在針灸裡面的一個理論。那同樣地，在五行的色彩裡面，心的火是紅色，土是黃色，那苦藥本來是下火的沒有錯，但是最下火的藥一定是土的顏色。因爲火到盡頭就會生土，所以土就代表著「火的死亡」，所以能夠把火最大量地抽掉的，反而是它的「子」的顏色。這是一個在五行的理論上面產生的東西，蠻奇特的。相反地，又紅又苦的藥，就沒有那麼下火啦。

「神」之為物

心裡面藏的是「神」，就是所謂的「表面意識」，如果我們要定義它的話，要怎麼定義？當然《內經》裡有亂七八糟一大堆關於神的種種陳述，我覺得把那些陳述裡面有矛盾的部分都刪去之後，最後定義出來的「神」的定義大概是：「人的心有兩種功能，叫作**感知跟表現**，一個人的**感知力跟表現力，就是一個人的神。**」

就像我們現在翻開一本書，我們看這些字以後，能夠感知到它在說什麼事情，如果拿給一隻狗看，牠大概不太能感知這些事情，所以這是人的心的一種特權；或者是我們可以畫一幅畫、寫一篇文章、說一些東西……我們可以表現，讓別人可以感知到。

一個人他的五官的感知可以有殘廢，你說海倫凱勒，她眼睛瞎、耳朵聾、嘴巴也不能好好講話，可是她到日本去感覺他們的櫻花，日本人還慚愧說「這個瞎子對於櫻花的感覺比我們還要深！」。也就是說，心的感知力，是不管你五官怎麼殘廢，都不會動得了它、傷得了它的，它是一種超然的存在。或者是說有一個人寫了一本書叫作《五體不滿足》，可是他的人生一樣可以活得很有意義，可以表現出很多感人的東西，他的肉身有障礙，表現的肉體是不行的，可是只要他的「神」在，這個人的感知力跟表現力就會完整。

但是，人的心力是感知力跟表現力，**並不包括「思考力」**。思考力不可以放到心力裡一起計算。在家裡想老半天「我今天演講要怎麼講怎麼講……」，想得都非常完美，可是上臺的時候卻講得亂七八糟。這代表：表現力不行的時候，思考力再多又有什麼用？所以「脾主思」的思考力，跟心的「感知和表現力」，要拆開計算的，人的心力只能夠算感知力跟表現力。

甚至人類的「自我」，也要拆開來計算；現在大部分的人都把思考力的自己當成是自己，所以會說「我思故我在」這種話；可是，真正的心，是存在於「我們可以**感知到**」自己在想什麼的那個**「觀照」的「意識」**之中。就像很多人，常搞錯、做錯事情，心中之神壞得一塌糊塗；可是他覺得「我沒有惡意啊」「我充滿善念啊」「我很有愛心啊」，他用思考力「想出來」的自己卻是很美好的。

以中醫來講，「**醫理**」都是**思考力**的產物，臨床治病的「**醫術**」是**心力**。根本是不同一國的東西。今日學中醫的人，有些人是「理論上的巨人，行爲上的侏儒」，不斷充塡理論、苦苦思索、玄理愈講愈黑；或是努力發善念、做好人，以爲這樣能夠增長醫術。這倒是蠻慘的，因爲，都沒用。

如果要讓我們的心好起來的話，其實最要緊的，就是要**長養自己的感知力跟表現力**。

我就常常覺得，在生活中稍微不小心，我們就會對我們的心「自暴自棄」了，怎麼講呢？

如果我們真的相信「我們心裡藏的神，是我們的感知力跟表現力」的話，我們就會曉得要怎麼愛惜我們的心：比如說「聽人講話要聽清楚」、「寫一封信給人家，要檢查好、不要有錯字」……要求自己的感知跟表現都很正確：「聽東西不聽錯」、「不相信不實的廣告」、「跟人家講話的時候內容不要有錯」……自我檢查要做得很嚴格。

當然，更不可以說謊話了，傳達出去的東西要很正確、不要污染到別人的心力，這是一件非常重要的事情。

西方人說「上帝」這個神，是「全知全能」的對不對？全知就是什麼都能感知，全能就是什麼都能表現，可以創造出天、地、日、月等等……

五官和五臟的對應，心是對到「舌頭」，想來也是有道理；要表現一個東西，我們人類最大的表現力多半還是「講話」，所以舌頭就直接與心相通。談戀愛的人的接吻，就某種程度而言，也是「心心相印」的接觸。

如果我們不好好愛惜自己的感知力跟表現力，人會變成什麼樣子呢？

我覺得，我們在家常對話的時候，常常會覺得有些人是「答非所問」的對不對？老人家很多都是問東答西，有可能是因爲心力已經退化了。

但，像我在我母親身邊的時候，我媽常常會挑剔我一些事情，例如我媽會說：「你怎麼感知力這麼差？走路也不看清楚，一直碰到東西？」或者是坐在電車上面，「人家廣播哪一站，你也不聽清楚！」我常常會被教訓這些事情，每次被教訓，我都會蠻有一些警惕的，因爲這表示我在感知一些事情的時候，沒有很認真。

或者是，讀書的時候，一行字讀過去，好像有讀錯一兩個字，也沒有很在意……這些事情都是值得反省的。

我們在日常生活中，最可以要求自己、做好愛惜自己感知力跟表現力的行爲，其實都不那麼難做到，但大家不一定會做，比如說很有用的訓練就是：**人家問什麼，你要答什麼**。但這個，其實很多人都做不到耶！——當然，有些人做不到，是因爲「另有隱情」，比方說媽媽問說「你去哪裡啊？」，小孩說「我很快就回來了！」這是因爲不想讓人家知道你要去哪裡，這是另有隱情。

但是，能夠答得準，其實是一件很好玩的事情。

我們現在或許是因爲拘於禮法，人家問：「你吃過飯沒啊？」常常會聽到的答案是「不用客氣、不用客氣……」變成人家問的是「你吃過沒」，可是你卻**以為「人家要請你吃」**，會有這樣的錯誤。這也是**思考力干擾心力**的一個例子；愈是**心力薄弱**而**思考力肥大**的人，愈會發生這種錯誤。而這種毛病，在生活中，就會讓一個人活在「自以爲」之中。如果是在公司裡，這種員

工是最讓老闆受不了的了。你說他是惡意要搞你，倒也不是；可是呢，叫他做A，他卻去做了B，一切就活在「自以爲」之中。我有一個朋友，他的員工犯錯時，如果解釋的話中是以「我以爲……」開頭的，他必定加以嚴懲。他對這種事的反感我很能理解。不過我倒是不會嚴懲啦，我直接就開除了；請到這種員工是老闆命賤。

那，答人家問「吃過飯沒」的例子，如果人家並沒有要請的意思，他是虛情假意，問假的呢？那**更要答得正確啊**！對方問「你吃過飯沒？」你就好好地說：「**還沒！……嗯？**」看他怎麼答，順利的話可以賺到一頓。這樣子，若對方是問假的，大概不敢再問你第二次了。

我們常常在聽人家講話的時候，都沒有好好地感知；要回答的時候，也沒有好好要求自己要「**答準**」別人問的東西。如果不想講的，就說「我不要告訴你」，這樣也還在「答準」的範圍。我們這個臺灣島，這個部分是做得很差勁的。

有些同學跟我去過香港的就會知道，在香港點菜，多過癮啊？在香港點菜，如果是飲茶店或茶餐廳之類的，那個服務生進來，所有人就「什麼什麼不要加蛋」「什麼什麼不要醬油」「兩個蛋不要火腿」……這樣亂喊一陣，然後那個服務生就會說：「好，你是兩個饅頭不要加蛋，你是什麼什麼不要醬油，你是……這樣這樣對不對？」他說的這一串全都沒有錯。在臺灣，服務生在你面前用紙筆用力寫下來，菜端來都還有可能是錯的。大家有這樣的經驗對不對？可見

得人家的感知力跟表現力是多麼地有自我要求、而我們是多麼地沒有自我要求？

換句話講，如果我們要愛惜自己的表現力的話，做每件事情，就都要非常認真地把它做到最好，讓自己**表現**得漂漂亮亮的，愛惜我們的心。這句話換一個講法，就是做事情要**很認真**。

可是，現在，我們臺灣人會有一個很奇怪的習慣，就是「混」，會覺得：「人家對我們又沒有多好，我們何必那麼盡心盡力？混一混就好了吧？」所以工作上也就混一混就算了……這是一種非常「**心向外**」的反應：因爲，我們做事情認真、把事情做到最好，最有意義的，是我們可以愛到我們的「神」、能夠長養自己的「心神」；而不是爲了老闆有沒有給足夠的薪水。

可是，現在只因爲對方沒有給我們很好的待遇，所以就鬼混鬼混的，到最後，是我們的神在退化。

喜傷心：從冷漠到高興

當我們日常生活中都沒有在愛自己的神的時候，人的心就會有某種反撲的代償反應。平常跟人家講話、聽人家在說什麼的時候，當一個夥計，點菜的時候都不記清楚；平常做事的時候都不認真、都在混……這樣等於平常我們都沒有在愛惜我們的心嘛。那，平常都沒有在愛惜、照顧、滋養自己的心的人，換一個角度來講，是不是可以說，這個人**對自己的心是很冷漠的**？

是不是可以這樣講？

一個人對自己的心冷漠以後，就會產生出一個情緒上的結果，稱之爲「寂寞」。一個人會寂寞，是因爲他對自己的心很冷漠。

我就覺得，我這幾年來，愈來愈沒有「寂寞」這件事情，因爲當我心情不好的時候，我會在家裡跟自己講話、寫一些東西來反省……幫助自己快樂起來。我的生活裡，就算沒有別人也沒有關係，我自己可以使我自己快樂起來，所以我幾乎沒有寂寞的感覺。

可是，如果你平常對自己這顆心，就是一種「鬼混鬼混、愛理不理、自暴自棄」的態度，當你的心情低落了，一開始是懶得管，到後來是根本已經管不了，再也沒辦法把自己的心情拉起來……

當一個人對自己的心已經冷漠成習慣以後，他就會想要採取比較簡單的方法——是「簡單的方法」，不是「正確的方法」！——他會希望**有一個別人、外在事件來使自己「高興」**（be pleased）！

「當我不高興的時候，如果有某個人來對我好，這樣我就高興了……」也就是，當一個人習慣於這樣的冷漠以後，他會失去快樂的能力，而當一個人失去快樂的能力之後，他就會希望外在的世界能帶給他高興。他自己不能讓自己的心情好起來，所以要靠別人來「煽動他」讓他舒服起來。這個時候就會產生**更加傷心的能量**，也就是「喜」這個情志。

「喜傷心」這件事情，到底存不存在呢？我想，絕大多數的地球人，都會覺得：「高興有什麼不好？」

可是，我覺得，在我的人生，可以很清楚地感覺到「喜傷心」的存在：

其實我們教書的人，這堂課教得好不好，自己多少也心裡有數，教得差，同學的反應不怎麼好，自己也覺得講得亂七八糟。一兩年前，曾經有一次教書的時候，我換了一個教法，覺得教起來好很多，所謂「教得好很多」，也就是我的「表現力有進步」了。那一次，我就覺得好高興喔，晚上就打電話給朋友說：「我過了很快樂的一天，我教書進步很多啊……」就高興了一晚上。接著下個星期再教書，發現教書的功力**大幅退步**！原來已經練到的感知力跟表現力都大爲折損，然後又花了兩個月還是三個月，才勉強爬回原來的水平，那一次的經驗就讓我嚇到了。

我從前剛開始教中醫的時候，有一個我的好朋友來聽課，她可能是要誇讚我教得好，不過，她就同我說：「我想跟你說一些話，可是……我，**不想傷你的心**。」她聽我講過「喜傷心」，所以來幽我一默。意思就是她要講一些讓我高興的話，但這樣卻會傷我的心。

其實不要說她這樣對我，我後來自己對自己也是這樣。我遇到有學生說我教得好或者是誇讚我什麼的時候，跟我比較熟的學生，就會發現，我聽那些誇讚的話的時候，我的臉有點臭臭

的，我的神色頗凝重。爲什麼？因爲我在聽那些「會讓我高興」的話的時候，我的內心運作跟有人在惹我生氣的時候拼命自勉「不可以生氣、我不可以生氣，心力要定住，不可以生氣……」的內在運作是一模一樣的。

對我來講，「高興」跟「生氣」是同等的事情。

如果有個人來罵我，把我弄得很生氣，氣得吃不下飯，不能安心做事，要打電腦、要趕功課，卻還是在想那個人很討厭很討厭……在那邊生氣，都不能定下心做事。可是，拜託喔，如果你誇獎我，我中招了，我也是一樣慘耶！今天晚上要趕作業、趕資料，結果我一直在想誰的讚美，一直在高興，一直在回憶那件事，也都不能定下心做事……對我的人生的破壞力是一樣大啊！我並沒有覺得高興會比較好啊。高興或是生氣，都一樣是對我人生有破壞力的東西，都不是我要的情緒，所以每次有人誇獎我，我都臉臭臭的，學生跟我相處很難，送我禮物我也臉臭臭的，我也會說「謝謝謝謝」，但是心裡面……就一直是：「我不能高興！高興的話我的心會受傷。」如臨深淵，如履薄冰。人家對我的好，我會盡全力感謝，但是同時我也會盡全力「不高興」，這樣才能保住我們的心力喔。

所以，心力的損耗這件事情，在大怒跟大喜之間，是不是可以說：「大怒」的損耗，都還不如「小喜」？

稍微有一點點高興的時候，人的心就已經靜不下來了，感知力跟表現力就已經亂掉了；如

果很「高興」地過了一段時間，心力就都渙散了。

當我有這樣的經驗以後，我看到《莊子．養生主》裡面的「庖丁解牛」，就會覺得：「莊子怎麼會寫得這麼好？」莊子他說庖丁在殺牛，每次都用最高境界的殺法去殺一頭牛，牛都變成一灘碎肉了，還不知道自己已經死了。當庖丁這樣殺牛的時候，全世界的觀眾都覺得這樣殺牛實在是殺得太漂亮了，他自己也會覺得「這一刀下得實在是淋漓酣暢」，可是當他殺完這頭牛以後，《莊子》就寫，庖丁會立刻做一件事，叫作「**躊躇滿志**」——這個成語用到現在，它的意思已經完全曲解掉了——在《莊子》原文的文脈裡，它的意思是：「當你做一件事做得很完滿的時候，你一定會有一種喜悅衝上來，可是你一定要**用盡全力把這個喜悅拉住，不可以為了這件事而高興！**」因為，反正你將來還會更進步，等你更進步以後，將來的你，再看現在的你就一定覺得不怎麼樣了，所以，有什麼好高興的？

如果現在為了這種事情而高興，將來更進步了的自己回憶起來，一定覺得好可悲。

也就是說，《莊子》學派所認同的自我，是一種比現階段「更高層次、更高境界」的自我。從**那個自我**的標準來審視現在的自己，就沒有可能會覺得高興。

如果我會因為自己的進步而覺得高興，那就代表我是以原本那個比較低級的自我的標準在看待這件事，才會覺得「我好棒哦！」，可是，這麼一來，就代表我們的**自我認知還膠著在原本的框框裡面**，我們的「心境」並沒有真的上去，心境的格局不上去，修練而來的能量沒有更大

的空間（更高層的結構）來安放，於是就散掉了。這種好不容易練出來的功力被散功的現象，以修練者而言，就會感覺成「高興」。

像現在的心理成長團體，有哪個人想通了什麼事，一大堆同伴就「你好棒哦！」「你好有勇氣哦！」的讚美之辭狂轟過去逼得他高興散功，真真正正是造就了俗話「剛脫殼的龍蝦是最容易死的」的狀態。所以才會有那麼多人，做了那麼多年心理諮商還是很不快樂，卻會上癮於成長團體。對他而言，領悟是真實的；但他卻沒想到，被迫散功也是真實的。

一定不可以允許自己有這種「高興」的衝動。會被人家弄高興的人，就是會被人家惹生氣的人，因爲這兩者都代表你的心是沒有自主權的、無力的。心力愈強的人能量會愈穩（陽密乃固），既不會生氣，也不會高興。

所以，一個人要心力進步，在《莊子》裡面說的最要緊的事情，竟然是「不可以高興」。一旦你覺得高興了，感知力跟表現力都會退步。

還說沒有「喜傷心」？

比方說，我認識的人裡，有一個親戚是大官的夫人，大官的太太旁邊，會跟著一堆小官的太太在那裡巴結奉承、「夫人」長「夫人」短一直叫，這個大官夫人有天早上起來照了鏡子，覺得自己很憔悴，那些小官夫人就在旁邊說：「夫人您哪裡會憔悴？您，容光煥發啊！好得很

啊……」講這些話去討夫人開心，每天都被這些話捧著捧著，到最後那個大官夫人就每天活得看起來呆呆的……心力會減退。

當一個人喜歡高興的時候，他就是走上了感知力跟表現力的退步之路。

我想，地球上有一個民族是特別喜歡高興的，就是心臟病最多的美國人。甚至我在看外國人他們研究「情志所傷」的這個醫療系統，他們的心經好像是空缺的，沒有特別研究出傷心的情志，只是比較籠統地摸小指上心經的少衝穴測試「冷漠、被拒絕」（rejection）所傷而已。外國人甚至**不太能夠發現高興是傷心的**，因爲他們覺得：「高興是一種好的能量啊，高興有什麼不對的？」就像有一些教堂，他們會講一些很煽動的話，讓人覺得好像什麼聖光加身，亢奮到晚上都睡不著覺……喜歡煽動人去高興，分不清楚什麼叫快樂、什麼叫高興。不過中醫這邊也沒什麼光采的，中醫老師在講「喜傷心」，都只講「范進中舉」，狂喜而發瘋的例子。大部分的中醫老師也不去注意「小喜」就可以大傷心力的事實。或許也是因爲這樣，有些老師，醫術有成了之後，給學生捧著捧著，天天高興，功力反而又掉下來了。

我們能調養自己的情緒到很平穩的狀態，這叫快樂；被煽動起來的那個高興感，並不是健康的。《靈蘭秘典論》說「**心者，君主之官也，神明出焉。**」又說「**膻中者，臣使之官，喜樂出焉。**」心的本態的的確確是要快樂的，但是，「高興」卻是和「快樂」對立的大敵。

這些「很喜歡高興」的民族，你不覺得他們到後來人都變得很呆、很膚淺嗎？都不能思考

比較深刻的問題了，給人一種「沒有文化」的印象。而這個「沒有文化」的原因，還真的就是「沒有文化」呢：他們沒有《莊子》，沒有其他有效的修練心力的學門。宗教也好，心理治療也好，都在死胡同裡面原地打轉，走不出來。

所以，如果要保養自己的心的話，第一，是不論在感知或是表現上，都要盡全力做到最好，不可以混，不可以騙人或被騙，這是一點。

另外呢，我們要記得一件事：如果你不喜歡生氣、煩惱、恐懼，也請各位**不要喜歡高興**。因爲高興這個情志，實際上對「心」還是有破壞的。只是這個破壞，沒有很明顯地破壞在肉體上。但是，要知道，這些「喜歡高興」的美國人，有多少人在看心理醫生啊！心力弱到一輩子都無能快樂起來了。

所謂的「躁鬱症」，基本上是這種人格設定下才會產生的東西。高興和沮喪是一體兩面的東西，人愈是追求高興，就愈是容易陷入沮喪。可是因爲大部分的現代人都缺乏這方面的教育，只一味地追求高興，而那必然隨之來臨的沮喪，就不知要如何面對。好像狗在咬著自己的尾巴兜圈圈。

我有一個表弟，生活無憂，高薪，可是他跟我說他不覺得自己幸福。我就跟他說：「表弟，你才二十五歲啊：表哥我在三十五歲之前，也從來都不曾幸福的！我是一直到專業能力進步到

一個程度以上了，『功力』有點眉目了，才開始覺得幸福的。」心力沒有練到一個程度以上，無論外在環境多順遂，人類還是無能感覺幸福的。

喜歡高興的美國人有這樣的問題，那，「喜歡高興」的臺灣人又是怎麼樣？

我們看到什麼不實廣告都馬上打電話購買，很容易被騙。心要好，不騙人跟不被騙都是很必要的啊。可是我們現在臺灣人已經被騙到一個什麼境界？我們現在一般家常的狀況是，如果有人挑撥離間一個朋友跟你的交情，那個朋友被騙了而在生你的氣……對方要挑撥離間到這個人跟你翻臉很容易，你要去跟他講真相、讓他認清真相回頭接納你，這反而很難，變成聽謊話一聽就信，聽真話怎麼講都不信。現在的人感知力已經顛倒過來了，只認假、不認真了。

人在「高興」的當下，是最容易受騙的；其次才是恐懼的時候（高興的受騙是**真**當真；恐懼的受騙卻有時是**假**當真、是故意的，比如說明知某藥沒效又有副作用，還是不敢不吃）。那，也可以說，高興的時候，也就是一個人的感知力最殘廢的時候了哦？

另外，當人發瘋的時候，現在治療這些疾病的西藥，都是去壓低人的感知跟表現力，讓你吃了以後人變得呆呆的，於是狂亂度也就跟著降低了。這樣的一種處理方式，在憂鬱症、焦慮症上也都用類似的方法，透過傷害感知力跟表現力而讓你比較平靜、比較不難過。我覺得現在的西藥已經強到一個境界了：本來連海倫凱勒發燒發到聾掉瞎掉都不會傷到「神」的，現在吃

那些藥，「神」就沒有了。

其實憂鬱也是有原因需要處理的，很多時候吃了這些藥，憂鬱就不見了，這樣的健康，是一種真的健康嗎？我覺得這很難說。吃抗憂鬱的藥也好、現在很多一般人都喜歡追求高興也好，到最後都會產生一種蠻自毀的結果。吃那些抗憂鬱的藥，有一天會吃到你的心力有點「反過來」。怎麼講呢？

就像某某人吃了很多抗憂鬱的藥以後，某一天從高樓頂跳下來，別人會覺得：「唉呀，怎麼這樣？英年早逝！怎麼這麼想不開？」我會覺得，有時候吃藥吃到一個程度，他跳下去的那一瞬間，他是覺得「我想開了！」，想開了，才選擇跳下去。對於生命的正面跟負面的感覺，可能價值觀會顛倒。

我有一次遇到一個學弟，他就跟我談到人的快樂跟不快樂，我就發現這個人很奇怪，他會用一種類似詭辯的方式跟我講：「人有快樂、覺得自己快樂，那其實是一種不快樂，因爲他不能承認自己的不快樂；如果覺得不快樂、能夠享受這個不快樂，那也是一種快樂！」他的快樂跟不快樂的感覺，跟一般人彷彿是顛倒的？我就問那個人：「學弟，你是不是有心臟病？」他就說：「對對對！我有心臟病。」這個心力上面的問題，是不是一定會作用在肉體上的心臟？當然不是絕對。只是說這樣一個心力上面的問題，和肉體的心臟之間，還是可能存在某種聯繫。

靈魂的心臟發生的問題，可能是發生在失眠、憂鬱、健忘、容易受騙；或是「笑點」低得

不得了，一點點不好笑的笑話也笑得狼嚎狗吠一樣，可是平常卻又很不快樂；或是沒有人讓他高興的時候他就想去自殺……之類之類的問題。

肉體這顆心，跟厥陰區塊有關、跟脾臟有關，有很多很多因素都會影響到肉體的這顆心臟。雖然我說「姑且」把心包設定爲肉體的心，但，外國人的研究，按心包經的中衝穴，看的是一個人有沒有受「性壓抑」所傷……會關係到性能量，並且它的相關疾病，是子宮肌瘤、卵巢囊腫、攝護腺的病變……可見得心包經，也明顯關係到厥陰區塊了。

肉身的心臟本身，可能還是會對應回「心經」。像心肌梗塞的人，有些人，那個痛會沿著心經傳到小指，這是西醫也曉得的事。

但是，至少靈魂的這個心臟，還是有許多東西需要注意的。

忍耐與心軟

如果我們說心臟的能量屬性是「火」，這個火，我們中國人在定義的時候，把它分成「君火」和「相火」。這兩個東西，可以把它定義爲熱、也可以定義爲光。六氣是把火氣拆成「暑」跟「熱」兩種氣。但我覺得，「光」和「熱」的這兩個象徵物，臨床上有時比「暑．熱」好用。

比如說少陰病的病人，心腎之陽弱了，他最初的症狀就是「意識力」（consciousness）的減弱，之後惡化了，才死於心衰、腎衰、肺積水。這個「意識」就是所謂的「少陰君火」，它的象

徵物是「光」。但心火變成了小腸火、傳成命門火、再蒸動、分化爲少陽區塊的膽火和三焦火的時候，那就不是「意識」，而是推動身體機能運作的「熱能」了，當君火的質有所轉變，要被使喚來做苦工的時候，就被稱爲「相火」了。至於「命門火」要算是君火還是相火？我說是一半一半，兩個層面的功能都有，並不需要硬地去區分。

無論是光或熱，大概都有一種「幅射」的狀態對不對？這個幅射的狀態，有兩個層面的要點是關係到心臟的「調性」的。

當外國人談到愛的時候，常常都會畫一顆心形對不對？好像在說，心，在調性上，很接近人的「愛」，那麼，人的愛又是怎麼樣呢？怎麼樣才叫作愛？你做了一件事情，這件事情會讓這個世界變得更美好，這叫作愛。

中國人的火神叫「祝融」，「祝」是「與上天對話」，「融」是「炊氣上出」，熱氣向上升的樣子。加到一起，就形成「一個人的心愈來愈進步，乃至於能接近大宇宙之心」的一種語感。

那麼，大宇宙之心，或者乾脆就說上帝之心好了，我們對它的基本假設，當然就是要令世界上的一切都循著正軌好起來才對。

但是，人類的「愛」，有讓一切都好起來嗎？有使人更接近上帝嗎？這倒值得懷疑了。

現在有些人的愛，已經是做了之後，這個世界並不會變得更美好的了，比方說談個戀愛談

到最後同歸於盡之類的；或者是我們說一個心軟的媽媽，不斷原諒她的壞兒子，這個壞兒子就愈來愈壞……我覺得我們臺灣人也是一個喜歡把心軟當成愛的民族呢。心軟當成愛，到後來我們臺灣人對於任何不好的事情都已經沒有什麼改善的能力了，事情都一直壞下去，然後就只好認了。我們臺灣人**從惡的能力**是非常之高的，對方脾氣壞就多順著他、有誰一哭二鬧三上吊你就讓步；總之就是**愈爛的人愈能從周遭搾取到愈多的好處**。像我們的法律，加加減減以後，會發現：「奇怪，怎麼小偷到我家來，我把小偷打傷了的話，我的罪比小偷還重？」臺灣人「心軟」的調性已經漫延到這種地方了。如果你心軟了，你付出了一種同情他、原諒他的愛，使得他的壞可以坐大，這種「從惡」之愛要怎麼算呢？所以你不要說丈夫打太太，那個丈夫很壞心；太太讓自己被丈夫打，那個太太也很壞心。

孟子說：「**大人者，不失其赤子之心者也。**」以肉體人爲自我的人（從其小體）是孟子說的「小人」，依靈魂人的價值取向活的人是「大人」。而「赤子之心」其實是有一個特徵的，一個很小的小孩子，他在玩什麼或者吃什麼東西，你只要把它拿走，他就跟你翻臉、跟你哭鬧對不對？可是，當一個孩子被我們洗腦到某一個年齡的時候，就會開始出現一種叫作「孔融讓梨」的行爲，當一個小孩會讓梨的時候，就已經失去赤子之心了。大人教小孩子要「孔融讓梨」，其實就是在教小孩子「**對自己冷漠**」，對自己冷漠的人，日後就會表現出一種行爲，就是「**忍耐**」，**對**

自己所處的痛苦，放著不處理。忍耐是至爲傷心的事情，所以中國人都寫一把刃在一個心上面，因爲心的本態是越靠近核心越有愛，所以我一定要先顧好自己再顧別人，這才是好心的特徵。

忍耐，非常會消耗人體中的類固醇，你說傷心也對、傷腎也對，總之愈忍，人的陽氣就會愈受損；整件事情沒有一點健康的。

三五歲的小孩子的自私，其實比較健康，雖然你看到他手上的蛋糕說「給叔叔吃一口」，他會「嗚嗚嗚！不給你！」但你等他吃了大半塊、他覺得有點飽了，也不想吃了，就會「喏！」遞給你——反正我夠了，就施捨給你吧——都是有多才會分享。真正的赤子之心，是我很幸福了，還有多，我才把我的幸福分享給你，這個才是真正的「心」的「愛」。心力強的人都很自私的，心力強的人都很不會忍耐的。

真正的愛，就像小朋友吃飽了有剩自然會分給你吃一樣，**是「分享」而不是「犧牲」**。

犧牲是「對自己冷漠」的我執造成的。試想：如果某個對象，需要你去愛他，就代表他是一個比你差勁、比你需要幫助的人；如果他比你優秀，就該由他來愛你，輪不到你去給他愛。那麼，如果事實上是你比他優秀、比他善良，看在大宇宙眼中，是投資你比較利多，還是投資他比較利多？如果明明是投資你比較值得的，你偏要「犧牲」，把好東西拿去投資他，那豈不是在害大宇宙賠錢？這怎麼可能是大宇宙的無私之心會做的選擇？所謂「無私奉獻」的「犧牲」，

看在比較巨觀的角度，往往是私心最重、最任性的東西。

天底下的壞人、爛人，對他們最有意義的愛，往往就是「**完全不要去愛**」：當人能夠承認「我不值得被人善待」的時候，才會改過自新。如果你去關心他、勸他，就變成「他作惡，你買單」，做壞事的人反而更有人愛，那天下還有誰要做好人？天下固然有得不到愛而墮落的人，但被寵壞的人，還是很多的。

如果心的能量真的很像是光線或者是熱的話，愈接近中心就會愈多能量、愈靠旁邊的能量就愈稀薄，這個東西稱爲「秩序」。也就是，我們人如果要愛，要先能愛自己的心，讓自己的心好起，來才能夠愛別人。如果一個人不能夠愛自己，可是卻在愛別人的時候，這其實是很傷心的，而且是很荒謬的。我常常會舉一個例子教訓天下父母：「你現在都已經五十幾歲了，還活得不很幸福、甚至很不幸福，那就代表你對幸福這件事情還不很在行、很不在行。那你現在告訴你小孩『你要這樣這樣那樣那樣……將來才能幸福』，不是好像請一個不會英文的人來教英文嗎？這種家教你敢僱嗎？你講的話你小孩敢信嗎？會聽你話的小孩是神經病！」我們捫心自問，我們都過得很幸福了嗎？如果我們沒有很幸福，爲什麼敢一天到晚去愛別人？你以爲你很在行嗎？就像不會開車的人開的車，你敢去坐嗎？不怕被他帶去地獄嗎？

我們人的一生，能夠把自己這顆心愛得好好的，就已經是很不容易的一件事情了，愛別人這件事，等你真的活到比別人都快樂很多的時候，才會比較容易做到。

像我在《莊子》班，如果有父母問我：「如果我的小孩都不聽話，老是愛怎樣怎樣，要怎麼辦？」我都說：「很簡單，當你比你的小孩子快樂十倍的時候，你的小孩子一定會聽你的話。」現在不聽話，是因爲覺得：「父母都活得比我不快樂，天天擔心、生氣，這些他們教我的東西只會拉低我的水平，我幹嘛要聽？」才會當你在放屁的。當我們身爲父母，比小孩快樂十倍的時候，他聽你的話都來不及啊！他會覺得聽你的話很好啊，會更快樂，有賺頭啊。現在是因爲聽從父母的話都會活得更痛苦，是人生的污染，所以都不想聽，這是很基本的事實。

所以如果你要愛別人，**千萬不要主動去愛別人**，因爲，如果你能夠活到比別人都快樂很多很多倍的時候，他們會主動來學你；如果你沒有活到那麼快樂，別人也懶得來問你；你給人家的建議，人家也不見得敢相信，會覺得「你過得好像也沒有多好，你不配」。

所以，心的能量、真正的愛，其實是**可以活得很自私的**。你如果真的很快樂的話，對世界的幫助比較大，不快樂的人會主動來向你學習；可是如果你不夠快樂，就算你主動挨家挨戶推銷，想要付出愛，人家還不屑接受，效率會非常低。所以如果你真的要愛周遭的人的話，請先愛你自己，這是非常基本的**算數**。

這些都是略舉例子，談到心的例子，還有很多很多可以說，今天只是先把五行這個「心的調性」，還有「心藏神」這兩個最基本的東西先幫各位定義一下。其實，我覺得各位回到家之後，自己看自己的行為，我們在日常生活中聽人家講話，或者是做事情的時候，有很多地方都是可以反省的，不止是各位反省，我也反省。

至於說情志所傷所對應的肉體疾病，我覺得我講的多多少少有偏掉；像在座的同學，一定有人針灸遠比我好的，如果是學過針灸的人，哪條經絡對應著什麼肉體疾病，就一定會很清楚，可以舉的例子也會比較全面。可是我是以《傷寒論》的生理學在開藥的人，所以講著講著，總是就偏到《傷寒論》六經辨證的系統去了。但這麼一來，我的這兩堂贈送課，固然和傷寒學派可以多攀一點交情；但，相對而言，就對不起經絡學說。

心之腑小腸的生理機制

大村圈測小腸，是用小指上小腸經的前谷、少澤穴這一帶。傷小腸的情感，是一個人的「脆弱」、「敏感」。這以情志來講，我個人並沒有很深的理解；但是，以肉體機能來說，「敏感」卻的的確確是小腸所扮演的功能；小腸是一個感知力非常強的腑，心跟小腸是相表裡的，小腸在這個功能上，很有「心」的風格。

在中醫的分法，整個消化系統的傳輸功能，幾乎都可以歸給胃和大腸；而吸收營養，以及這些營養的輸布，算到脾。而小腸呢，扮演的是一種各種營養在吸收時，能量上「選別」的角色。

心跟小腸，一個是火臟，一個是火腑，它們的特色是什麼呢？

以實際上在我們測量得出來的內容來講，心跟小腸是「永恆的四十一度」，一般測的體溫是三十六度半三十七度，但是心臟跟小腸這兩個地方都是四十一度的，而且是一度都不能少。因爲人的唾液、脾胃的分泌液到了小腸被吸收，小腸每天要吸收 11000c.c.的各種消化液，比大腸吸的水多很多。

如果小腸的四十一度，低到四十度，那個人每天就只好狂瀉了。所以這兩個地方是溫度不能降低的地方，而小腸的這個動力，就是來自於我們的心陽。

我們說心是負責感知跟表現的，我覺得小腸也有它感知跟表現：小腸它在吸收各種營養的時候，它其實是有在感知的，小腸是在認那個營養的「能量」的（說嚴格一點，食物沾到牙齒的時候，人體就已經在讀取訊息了），如果吃到的糖是粗糖，紅糖或者黃糖，小腸遇到它就知道它「帶有甘蔗的氣」，於是這個東西要用在哪裡小腸很清楚、能夠把它分類歸檔，人體就曉得可

以怎麼用，比較不會用在不對的地方。可是如果是精製的糖的話，小腸就不知道那個是什麼東西了。它還是會吸收，可是我們人體不知道它是什麼、不太認得出它，於是這種「純陰無陽」的營養成分，就會留給癌細胞之類的東西去用了。所以「人工合成」的維他命啦，營養補給品呀，不少中醫都沒有辦法認同，會覺得那也是一種致癌物。

還有精製鹽，就像現在我們都說「腎臟不好的人不能多吃鹽」，可是在臨床上並不全是這麼回事，臨床上很會讓人水腫的只有 table salt 餐桌鹽，精製鹽。海鹽或者岩鹽，不但吃了不會製造水腫，反而會退水腫。你以為是一樣的成分，它是不是帶有天然的氣，結果就完全不一樣。海鹽是大量的陽光曬出來的東西，它的陽氣非常夠，可是你再把它做成精製鹽，那個陽氣就離開它了。所以如果要腎好的話，就要改成吃天然鹽。而糖呢，愛斯基摩人在開始吃精製糖之後，糖尿病的患者就開如暴增；而吃粗糖，反而可以治到這個病。

最近西醫的癌病研究，熱中於標靶治療法，用什麼奈米科技，把一個標靶打到癌細胞裡面去，讓人的身體「**認得出癌細胞是異類**」，這樣子一個人本身的免疫功能就會把癌細胞吃掉了。

癌這個東西是陰實證，你身體認得出它是異類，最簡單的方法，就是心火跟小腸火都很夠，只要你心火跟小腸火都很夠，體質是「陽」的，你的身體一定會發現那坨東西是異類，人體的心臟是最不會長癌的器官，癌細胞怕熱。

怕的是你平常體質就是一個很虛寒的人，那這些癌細胞在你體內，你的身體就會覺得它是

你的同類呀。這樣你的身體的免疫系統就不會去動它，大家錯身而過，一點感覺都沒有。

這也是現在中醫治癌最有效的一種思路，細部當然還有用藥的功夫在，但是大原則方面是這個樣。

那《內經》說：「**小腸者，受盛之官，化物出焉。**」而大腸呢：「**大腸者，傳道之官，變化出焉。**」那，什麼叫「化物」，什麼叫「變化」？

這個東西在中國人的文字是這樣子的：「始生曰化，生死曰變。」也就是說，「從沒有生命到有生命」叫作「化」；而「從有生命到沒有生命」也就是死亡，叫作「變」，這兩個字在古中文帶有這樣子的語感。這個語感，像日本人說東西放久了成精作怪，精怪類的東西，他們就叫「化物」。

當我們吃的一個食物，豬有豬的能量，牛有牛的能量，白菜有白菜的能量，進入了小腸，小腸就在那裡「釣」你人體可以用的生命能跟物質，來增長人體本身的生機；這個時候還是一個「化」的過程，等到小腸把這些可以用的都掏空了，到了大腸，就變成比較是只有物質沒有生命能的東西，所以到大腸叫作「變」化，小腸叫「化」物。

之前說過「膀胱氣化」對不對？腎、命門，指揮膀胱把能量抓走，一兜沒有生命能的水才放掉；而小腸則是食物進到這裡，它把我們可以用的生命能一點一點抓進來，最後剩下沒有生

命能的東西送到大腸。

所以心跟腎在中醫是一個對子，少陰君火的一對；而它們的「腑」，也就是小腸跟膀胱，在功用上面來講，也是一個對子，太陽寒水的對子。

小腸它每天要吸收那麼多消化液，它是一個非常耗能量的內臟，也因爲這樣，人的心陽是有可能從小腸耗損的。

這理論如何倒推呢？比如說有一味中藥叫作茯苓，茯苓是在土裡面長很久的東西，可是你看它切開來看，還是白白淨淨的，它有很強的力道把一些不必要的東西排斥在外面，茯苓具有各種電解質，對人體的滲透壓之類的事情會有作用。茯苓這個東西，你人吃下去以後，小腸的吸水功能就會變得很強，它能夠幫助小腸的功能，而小腸的吸水功能一強起來，就比較不需要心陽的支援，所以茯苓化學成分的作用點其實多半是在小腸，可是你一吃之後，心陽一定會變強，因爲它能夠讓小腸少耗損很多心陽。班上就有同學教我：在外吃到太多味精的「發渴」，吃五苓散可以解掉。所以我們說茯苓是一種護心陽的藥，從「消極的層面」來處理，它是非常有效的藥。這味中藥在用途方面的理論開展，我們的先決條件就是「心跟小腸相表裡」，那，西醫學都已經不相信這件事了，中藥研究會做到哪裡去呢？

心火通到小腸，小腸的能量還可以分到命門去，變成我們說的腎陽。小腸有一個非常重要的募穴叫作「關元」，關元穴有一條類似秘道一樣的東西，通到命門去，常做艾灸的同學就知道，灸條一靠近關元，後腰就先暖起來了；也就是關元跟命門是同進退的。

如果這個心火到達小腸，而不能夠再往下輸布的話，這個人的腳會是冰冷的。所以如果要一個人不要得癌病或者醫癌病，至少要讓腳能夠溫暖起來。

此心哪可僅多想
中土誰言非廣居

情志的五行生剋

我們說「情志」的五行生剋，往往比「生理」上的五行生剋還要清楚，因爲情志的狀況，是更屬於能量的，那麼，我們一般中醫師所相信的情志生剋，乃至於《內經》裡的情志生剋，都是「負面」的情志生剋！我覺得這樣的生剋，沒什麼營養。

比如說，我們說大喜傷心，什麼情志的能量是可以克制這個火、這個喜啊？是恐，所以中醫的民間老故事就會說：「某人中了舉人或是彩券中頭獎，然後大喜乃至於抓狂……這要怎麼治呢？要趕快把他最害怕的人找來，找他家那位河東獅來吼一吼，嚇一嚇就正常了，所以說恐剋喜、水剋火……」這樣子沒有什麼不對，但如果我們生活上如果也這樣實踐，就未免太等而下之了。

又或者，有人說，「生氣」不如「氣哭」，因爲哭屬肺金，會剋怒，所以「氣哭」比乾生氣要不傷一些。這，我不會說那是錯，我只能說那「不高級」。

我會覺得，在情志的生剋上，其實可以做得更漂亮一點，比如說我們講心的能量、神，是一個人的感知力跟表現力，腎臟的能量是志氣，前面也說一個愛惜自己的心的人，是不允許自己高興的，因爲高興會損傷人的心力，活在高興中的人，最後會變得有點笨笨的、心力淺薄。

但是，說水剋火，我想，不如說人的志氣可以維護到一個人的心力。怎麼講呢？一個人如果有志氣，無論做什麼事情，他都會一直試著突破自己的極限、試著贏過自己、一直在進步，一個在進步的人，其實並不容易高興的。所以，當我們真的能活在志氣之中的時候，心也比較能夠做到「不動到『高興』這個情志」。所以我覺得所謂的水剋火，其實可以說得更正面一點，不一定是「我高興的時候就要拿個我害怕的東西來嚇我、來克制我的高興」，這樣就有點太等而下之了。

說到這個生剋呢，還有些相生的，比如說「火生土」。

要說火生土，我們就要先來講一講這個土臟的功用。

脾中的「意」與「智」

我們人體屬土的是脾臟，脾臟裡藏的是什麼？是「意」；也有一種說法說是脾藏「智」。而，傷脾的東西是什麼？是「思」。

人比動物有智慧得多——當然人的這個智慧，不一定是健康的，但的確是比較高級的——

怎麼講呢？好比說，唯有人類會使用「象徵符號」，從象徵符號而想到它的涵意，例如「閱讀文字」，這是動物的意識做不到的。

而且，人還有一件事情，是動物沒有的，你看你家的小貓、小狗，牠們是不太能藏住心事的，心情一不好就鬧彆扭給你看，沒有什麼事是悶在那裡讓你不能發現的。

可是人有一個能力，人可以悶在那邊想很多邪惡的事，但表面上對你笑瞇瞇的，他可以有一個能力叫作「思考」，而這個「思考」是「不顯露於行爲」的「意」或者「智」這個東西。

脾的「意」這個情志是幹嘛的？人爲什麼需要思考？因爲我們人具有比較高度的智能，所以我們會形成一些社會規範、人倫的一些東西……如果我們人類還像動物一樣，完全依照本能行事的話，人類的文明會遭到破壞，比如說，生氣了就把對方殺死，不管對方是你老媽還是老爸，這樣好像不太行？所以，因爲我們的活動方式愈來愈趨於複雜化，所以人類需要一個從「本能到實際行爲之間」的緩衝地帶，這個緩衝地帶，就稱爲意。

就好比說「我氣到好想揍他」，可是接著我可能又會想：「不行，我不能揍他，這裡是辦公室，他是我老闆，揍他對我也沒好處，還是回家打枕頭好了。」

《黃帝內經》裡面（或者說，我們現在版本的《黃帝內經》）說「脾、胃」都是「**倉廩之官，五味出焉**」；但別的版本，就說脾爲「**諫議之官，知周出焉**」，胃才是「**倉廩之官，五味出焉**」。

你的思考力，有一個「**向你提出建議**」的機會、讓你**想得比較周詳**一點，這是土的力量。

中醫所說的脾，在人體而言，指的是一種「消化系統的緩衝地帶」，一個營養成分從小腸進來了，要由「脾」去作出選擇，決定這個營養要送到哪裡去。

土的這種特性，以五行來講的話，土氣就是其他四行之氣的混合。土，用五行的象徵物來講的話，泥土是什麼呀？泥土有一些礦物質的碎渣渣，是金；有些木頭的碎渣渣，是木；它帶有些水分，是水；它有溫度，是火，因為，如果沒有溫度的話，天寒地凍，那土也不能種東西——這是文學上選擇的象徵意涵，它其他四行都包含了一點。

「知周」就是「東南西北四方它都曉得」。

所以中國人的五季，第五季就是「長夏」季，長夏季是出現在哪裡？長夏季就是出現在「季節與季節交替」的中間那十八天，也就是加起來是四個長夏季，一共七十二天。等於一年是五個季節、五個七十二天加起來，三百六十天是中國的一年。

長夏季，也就是從一個能量轉換到另一個能量的交界地帶，這個交界地帶稱之為「土」。把脈的時候，正常的脾胃的脈，一定是跳得最緩和、最沒有特徵的，是這種調性的一個臟。讓各種元素都來一些，讓你思慮得再仔細一點。我們說「三思而後行」，這就是土臟的功用，脾藏意、脾藏智的功用。如果人的脈象之中，脾胃之氣絕了，不再帶有這個「緩」的調子，那就會出現

「真臟脈」，每個臟的脈象都各顯極端：肝脈弦得要死、腎脈沉到附骨……這個人幾天就會死了。

入脾的「甘」味藥，一般而論，愈甜的藥，藥性也會愈「緩」。

因爲終歸「思考」在醫家的哲學，是被定義爲負面的東西，所以脾中所藏的「意」或「智」，指向的就不會是思考力；而比較是一個人的「**度量**」，也就是**受到一個外界刺激之後，人不會馬上激起情緒的能力**。不過，這份能力，倒也的的確確是在借助一個人的「理性思考」也就是「智」或「意」來完成的。

就像班上的某個同學，喜歡上一個人，付出很多，才發現對方根本沒這個意思，於是很傷心，跟另一個同學打電話講，兩次，各哭一小時。我曉得了，就去罵他：「來，跟著叔叔唸一遍：『**我搞錯啦！**』」如果是我的話，只要承認「整件事是自己搞錯了」，根本一秒鐘都不用哭。想到對方平白受我騷擾幾個月，反而覺得對不起人呢。

什麼事情，能夠講理的話，人可以不起情緒的。

生氣，也是一樣，如果一個人做的事不合我們的意，就好像他現在是一個只有五十分的人，而我們對他的要求標準在六十分以上。生氣，就是在動「勒索對方好起來」的念頭。可是，一個人要好起來，就算他自己很努力，也是要幾個月到幾年才能做到的吧？「現在這個當下」就起「要求之心」來動怒，不就好像把不識水性的人推下水，叫他：「給我游蝶式！」一樣瘋嗎？

這樣子太不講理了。

強迫自己**講理、講邏輯**，情緒就會減少，度量就會漸漸變大，這樣也才能長養脾中所藏的「意」、「智」。

但是，如果我們人**活在思考之中**，就會傷到脾了。

如果有一個人有一天遇到一個他喜歡的女孩子，每天就想著要如何寫情書給她，在心裡已經寫了千萬遍了，但就是沒寫了寄出去；幻想著：「如果她是我女朋友的話，我要帶她去哪裡吃飯、去哪裡看日落……」就這樣想著想著、愈想愈多……這時候，他的身體表現會是什麼？他會「茶飯不思」，脾胃的機能就會開始消失掉了。之前有一位助教，脾胃老不好，在中醫基礎的課聽到我講到這個，於是硬的要求自己不想事情，脾胃就好起來了。

當一個人沉迷於思想的時候，他的脾胃會受到傷害。可能有人會說「如果我想的，是一些善良的內容、是發正念啊！」對不起，沒什麼意義，只要是空想，就會傷脾胃，正不正念沒什麼關聯。

就像我最近莊子課在教的議題：人的思想沒什麼意義，能把事情做好比較有意義。

那，傷脾的「思考」，我們要怎樣讓它變沒有呢？思想沒有或減少，讓我們的消化機能好起來（我講話實在都好低級，別人講到『讓思想變沒有』，後面接的都是『進入禪定的境界』什麼

的，只有我在講吃多兩碗飯……），當然是有一些做法。而這些做法，也有從高等到低等的不同級數：

實脾三法其之一：具象化

我們人常常會悶頭想一些事情對不對？例如說：什麼事情我該怎麼做、怎麼計劃……

我們人除了想事情之外，還有「擔心」對不對？比如說你覺得某個人好像在生自己的氣，明天在公司遇到他，不知道他又會擺什麼臉色，不知道他會不會說什麼話來刺激我？於是呢，都還沒有遇到他，已經在心裡想了千百種他可能刺激你的方法，自己已經先刺激自己不知道多少遍了……又例如說，小孩子比平常回家的時間晚了十五分鐘還沒回家。這可能只是小事情，比方說忘了拿筆記本，所以又回去拿；也有可能只是公車誤點而已……結果你已經開始「綁架、車禍、被壞朋友帶去玩……」已經在心裡把你的小孩殺死千萬遍了……

這就是人在思想上，可以說蠻浪費的一個面向。

人的思想，其實只是個當做緩衝的東西；如果我們只是空想、活在「想」當中，是很可惜的事情。因為「想」這件事情，其實並不能夠帶給我們什麼，我們如果想喝可樂，最好是走到巷口便利商店去買可樂，這樣才會有可樂喝嘛。

像我小時候，就是沉迷於思想的小孩子，暑假一到，睡醒了還沒下床，就開始想說「唉呀，

這個新買的模型，我今天要怎麼黏它、要怎麼塗漆……」想著想著，結果暑假都過完了，模型都還沒拆封。我就是這種小孩，現在想想就覺得「真是傷脾啊」。

我們如果從第一段最低級的方法講起的話，要不思考，人要練習「木剋土」，怎麼講呢？你的煩惱，要讓它們都**具象化**。比如說，你在想你的新房間要怎麼佈置，你一面在想就一面把你想的東西畫在紙上，這樣就可以具象化。

對於一件事情你在煩，為一件事情在苦惱、在難過、在憂愁的時候，要記得，用紙筆寫下來。

當你用紙筆寫你的煩惱的時候，通常你只要寫一遍，那個煩惱就留在紙上了。可是如果你用想的，有時候同樣內容，你會想很多很多遍。這是很麻煩的事情：一想再想三想。

像當年我這個沉迷於思想的小孩子，有一次給一個類似有神通的算命先生之類的人看，他就看了我一眼說：「人家是一念三千，你這個頭啊，是『一念三圈』！」——繞樹三匝，無枝可依啊！我想想，還真對啊，我成天想想想……卻什麼都沒有做，沒什麼行動力。

而，同樣內容的一串念頭，只要想到一遍以上，就算是空想、徒想，就會傷脾了。

所以最低級的克制思考的方式就是：有任何煩惱、任何擔憂的時候，寫下來，這樣至少可以把它的傷害減到最低。但這也「只是」最低級、最消級的做法。

實踐三法其之二：從看破到絕交

那第二等的要人不思考的辦法，就是：對我們這個會思考的頭腦，要**看破**。因爲，我們在思考的時候，都會覺得那是「我」在想，會覺得「**這是我**」，所以不能把它擺脫掉。但是有沒有辦法，把這個「思考的我」當做「不是我」，而把它踢開呢？

其實可以的。

就比如說，我現在，對於臺灣的氣象播報，沒什麼興趣看。怎麼講呢？因爲它常常讓我失望。我想，它的準確度大概只有五六成左右吧？像它說「有寒流來」的這種大範圍的，通常沒有問題，但，它說「會下雨」或者「不會下雨」，有些時候就不太準了。常常是它說是晴天，結果出門被雨淋。令人會覺得氣象報告的準確度，好像只有五六成的準度，不太值得信賴，所以我都懶得看了。

像我記得這個禮拜三要搬家，結果我媽媽就打電話來叫我不要搬，因爲氣象報告說會下雨。那，我就跟她說：「如果這氣象報告它是準確的，我搬家的時候果真淋到雨了，那這個淋雨的痛苦對我來講是一；可是萬一這個氣象報告不準確，結果讓我發現那天是大晴天、我受騙了，那個痛苦就很大啦！我寧願賭那個一，也不要捱受那個被騙的痛苦。」我很討厭被騙的感覺，所以就搬了。結果那天剛好早上雨很小，下一下就停了，搬了也沒有怎麼樣。

所以，當一個氣象報告的準確度只有六七成的時候，我們都常常懶得再收看、收聽它了。或者是說，有一本雜誌，它的八卦每次都跟真相差得很遠，你也會懶得當真了。同學能不能理解這種感覺？不太值得相信的東西，就懶得看了。

那，如果我們對於氣象報告、對雜誌的八卦，能夠有這樣的刁客心態：那，對於「我們對未來的擔心、揣想」，**為什麼不能用相同的標準來看待它呢**？

把我們自己的頭腦，想像成一個氣象臺在預報明天會發生什麼事：「明天那個死混帳同事可能會給我什麼臉色看……」、「明天去學校，老師可能會問我什麼問題……」或是「小孩還沒回家，他今天是怎麼個死法……」、「我明天要見誰、要談什麼事情，我要先準備說什麼，然後我說了什麼，他可能說什麼，那我要怎麼樣再回話……」等等等的這些我們每天在擔心的未來。如果每一次你在想未來的時候啊，都**有意識地**去觀察、檢證你所想像的那個未來，請問各位同學，它的準確度，會到百分之幾？我估計我自己對未來的揣想能力，可能正確度沒有到百分之十哦！

就像這禮拜三搬家，之前的禮拜天，因為僱不到熟的工讀生幫我搬，就僱了一個我不熟的同學，請他禮拜三來幫我搬。因為不了解這個人，我就想「可能會出什麼問題……？」然後跟陳助教講，陳助教就跟我在禮拜二晚上淨想些有的沒的，想「這個學生可能會問我什麼怪問題，我要怎麼回答」之類的。結果，到了禮拜三，全部這些事情，都沒有發生！我就覺得：「好冤哦！」

所以截至這個禮拜二，我預測未來的能力，仍是低到趨近於零的準確度。以我這樣的心力，是沒有辦法預測未來預測得準確的。

所以像這樣的經驗，一次又一次地發生，而你又有意識地去面對這樣經驗的時候，誰還會有興趣去收看這個不良氣象臺啊？根本整臺電視砸掉算了！

當你觀察自己觀察到有這種感覺的時候，你自然會把頭腦關掉，不再收聽。那時候就真的能夠硬的把它關掉了，因為無論如何都不再想收聽了。打從心底深處覺得這個氣象預報對你沒有意義的時候，就會關得掉了，就不會再思考了。這件事是幾年來我越來越能夠做到，但也不是百分之百能做到，本週二就還是犯規了。

但如果有同學說：「我不能關，因為我預測未來預測得很準，有六七成的準確度。」那，各位同學，包括我，都給你錢！你幫我買獎券！這真是太重要的能力了，這樣的人叫預言家！

但，如果不是這樣的話，那頭腦不如就關機囉。低於六七成準確度的氣象臺，那就可以不用收看了，那更何況我們一般人的頭腦，預測未來的準確度沒有超過一成的啦！

我對思考力，沒什麼正面評價（credit）的：早就信用破產了。

所以，這樣不是很簡單嗎？

這是停止思考的一個中級的方法。

實牌三法其之三：增強心力

那至於高級的停止思考的方法呢，是有可能。可是呢，我想一般人可能很難經驗到這件事情，比如說有人說他可以練打坐練到心無雜念之類的……但那種東西，我覺得很不實在，畢竟我是一個比較偏基本教義派的莊子學派的學習者，所以我會覺得自己比較信任莊子那一套。

那，「莊子那一套」是什麼呢？就是**達人的修鍊**，我曾經在班上跟同學講過一個「國家地理頻道」播放的那位西洋棋的達人的報導：她下棋可以一瞬間就出招，每一招都很漂亮、都打贏別人，可是她是沒有經過「思考」這個步驟的，能夠完全不去想「我下了之後，對方可能怎麼下或怎麼下」。她小時候研究過很多棋譜，那時候是在思考，但當她已經完成了達人的訓練，整個事情**在下意識的世界就完成了**，她下棋的時候，頭腦是不用思考的。

這樣的一種狀況，是在達人的世界會有的。

我幾年之前跟助教一起在家裡面讀中醫讀到今天，過去幾年，我一直覺得，我的助教的醫術跟我是差不多的，因為我們一起讀書，並沒有什麼好藏私的，我讀到什麼他也讀到什麼。所以一直以來，我認為助教幫人看病的能力，跟我是在差不多差不多的地方。

可是到最近的這一兩個月啊，我發現：我跟助教的看病能力，拉開了「一線的差別」。

那一線的差別，我想助教以後也會走過吧……就是，我這一兩個月，在幫人看病的時候，

開始會經驗到「不想」這件事情。別人說症狀，我就說「藥就這樣這樣開……」，我並沒有在聽取症狀的時候，有「思考」這個活動。

我們說火生土，也就是心生脾，當你的感知力跟表現力到了一個水平的時候，是可以不必思考的。

我開始進入「不思考」的狀態，可能是因爲《傷寒論》從前有讀，後來又讀，然後又讀……那這次教書，我還是比從前還要更用功地讀，以讀書次數而言，我比助教多次。跟這個東西混熟了，用的次數多了，熟到一個程度以上，就會開始進入這樣的狀態。「醫術」這個能力，成爲你的「直覺」的一部分：別人說些症狀，你藥就開出去。——當然先決條件是你開出去的藥要把人家醫好啊！現在很多人是憑直覺亂開藥，把人家醫壞，那不算哦。

在一些出手之中，沒有經過什麼思考，開出去的藥，效果也還可以，那個時候，我再回頭看到有一些學中醫的人，他「廣讀群書，吸取各家各派的各種絕招、用藥的技巧，或者去抄誰誰的秘方，或者是蒐集很多知識」的時候，或者甚至同學在問我說「這個辨證點跟這個辨證點很難分辨，那我要怎麼樣分類學習才行？」的時候，我會忽然覺得：我給你任何「答案」，都幫不到你。

因爲《傷寒論》的學習能夠成功的辦法，就是你對這本書是一遍又一遍地讀，一遍又一遍地實踐，有一天你熟練到一個程度以上，具備了感知力跟表現力，也就是**有這個「心力」去把**

人醫好，這個最重要。而不是用「思考力」去想得天花亂墜。

如果你沒有那個心力啊，光在那邊蒐集這個絕招、那個絕招，其實是要不動的啊。心力不夠的人，想再多也會開錯藥啊！

可能助教再多讀幾遍，也會進入不思考的狀態的。但當我現在看到助教在思考，就覺得他「活得好辛苦哦！」，這也只是五十步笑百步，我幾個月前也是這種狀態。

我現在幫人看病都沒有在想的，當然，也有時候超過我的能力，可能是他需要吃的藥方還不存在於我的記憶庫吧？那時我就會一片空白，什麼都想不起來，只好說：「我不會看，對不起。」並不是說我從此之後就變成神醫，而只是說《傷寒論》的這個學習系統，差不多是這個樣子在運作，操作得法的話，會漸漸進入一種直覺狀態。同業好像很多人是因為面對難醫的病，苦苦思索，而終有所悟；那也不是說它錯，只是我不是用這個系統在學習的。我直接承認自己「不會醫」之後，那個「承認心」帶給我的益處，我覺得很大，比「苦思」要大。

看同學在學習中醫，也會覺得，有些同學，學習中醫的「戰略」比較正確。像有的同學，他偶爾幫身邊的人、家裡的人開藥，隨便開藥、隨便醫好。問他怎麼思考的，他覺得也沒什麼思考的。有時我也好奇：這些同學中醫的能力是怎麼練成的？

而我發現，這類同學的很基本的覺悟就是：「**來聽你的課，我可以不必用功。**」上課錄音檔

平常多聽聽，讓自己漸漸對《傷寒論》變得比較有感覺，跟它混熟一點，就這樣子就好了。

這樣子其實是學習《傷寒論》的正確戰略。

我也看到那種很努力用頭腦學習《傷寒論》的學生，他整理的筆記，比我教得還要好，所有的重點都歸納整理，漂亮得不得了，我看了這個人的筆記之後，感動得簡直要痛哭流涕，真乃奇才也！可是他開藥的能力，比那種很混而多聽幾次錄音當作消遣的同學，差很多。這就是戰略的不正確。

中國人的「技術」都是藝道的修鍊，「藝道的修鍊」是不可能用頭腦去練的。不可以在思考力的世界裡面去努力想通什麼問題，《傷寒論》這本書是要一遍又一遍讀的，熟悉它、用它，日子久了，那些加減變化的能力就會長出來，有那個能力了，就好了嘛。其間的道理，你想得通或想不通，其實**都不是那麼重要**的。

現代人的學習，似乎有很多力氣都花在**思考力的滿足**，有什麼東西沒有看懂、想不通，就受不了，一直在思考力上面蒐集情報，現在有些人已經是所謂的「情報蒐集狂」，很喜歡去蒐集某某權威角色說什麼話，各類的金玉良言在家裡編大全集一樣，但這些只有補於他的思考力，而無補於他的心力。

可是，當你心力有練到的時候，你會發現：人不必思考。所以當一個人的心力不足的時候，他就會拿思考力來代替它，思考力只是心力不足的一個代償反應而已。

那如果我們真的照中國人傳統的、比如說《莊子》的達人修鍊，去讓自己具備心力的話，那思考力就會真正的越來越少了。因爲，你會覺得：遇到什麼事情，都兵來將擋、水來土掩就好了，有什麼好擔心的？

當我們有足夠的「能力」的時候，何需思考？這不是我在中醫的領域作自我誇耀，修水電的人、燒菜的人，很多人都已經到達這個境界了，有什麼毛病，他摸一摸就修好了，問他是怎麼回事，他也講不清楚。

各個領域的專業人士都會漸漸進入不思考的狀態。所以從「火生土」的角度，來說如何克制思考力，我想也是有意義的。我是只有學《莊子》、沒有學禪修的人，所以到底那種用打坐來讓自己不要思考的方法，有沒有效，這我都不知道啦。

只是我在《莊子》的學門裡面，會覺得，當人練到這個領域、能力進展到比較接近「達人領域」，越來越沒有思考的時候，心就自然而然地安靜了。似乎，「靜心息念」並不是一個不可能的任務。

「思考力的自我」與「心力的自我」在藝道領域的對決

教書這段日子，看著班上的同學，有時也會注意到哪幾位學得好，哪幾位好像一直學不上來……。

如果要以我的學門來講，以《莊子》的「達人理論」來指導中醫的學習，有幾項原則，我個人是很強調、奉爲圭臬的：不過，一般外人，並不注重這個。

乃至於我看到有些學得很辛苦卻醫術不能提昇的人，會覺得蠻無力的。因爲，要一個人遵守《莊子》的規矩，恐怕是比「學好中醫」更艱難的事情。

前面也講了，《莊子》達人訓練中很重要的一個過程，就是「心力」與「思考力」的對決。而這件事，有一個難處，就是人的「思考力」這部分，會包含到一個人的「自我」，也就是「我覺得我是什麼樣的人」、Self-esteem 這個東西。如果要我講露骨一點，我的私房話會是：「一個一心一意行善積德當好人的人，練不成中醫！」——這種講法會不會太離經叛道了啊？

《莊子》非常看不起的「自我價值」這個東西，卻偏偏是現代人頗爲認同的。

我看到同學以「思考力」學中醫而學不起來的時候，我也常常會看到這種我執在作怪。可是，討厭的是，一般人並不會以爲那是我執，而會以爲那叫「善意」。

我看到，很多人學中醫，目的是要「幫助更多的人免於病苦」。這聽起來是「善念」，所以，沒什麼人會加以批判。但是，這份「善念」之中，往往就摻雜了一個很要命的東西，就是：「我會中醫，就可以幫到更多的人……所以，**會中醫的我，是一個比較好的人！**」

賣麵的人**不會**因爲他很會煮麵就自認爲是比較好的人，修水管的工人也**不會**因爲他能幫人

通水管而自認爲是一個比較好的人。可是！**學中醫的人，會！**在一個技術的追求過程之中，學中醫的人，有很多時候，就會摻雜這種多餘的東西。

而這樣的一種思考力形成的雜質，對人的心力，會造成破壞。

我也會遇到我醫不好的病人，有些病的醫法、道理，我現在還不會。遇到這樣的情況，我就打聽打聽有誰是很會醫這個的，然後就介紹病人去找那個人看。如果別人也老沒看好，或是病人也不想轉往他處，我就會跟他說：「我現在醫術還不夠，看不好你，如果你肯等，也不是急著這一年兩年就要死掉了，那，不然，三五年後再來找我看如何？等我進步多一些，說不定到時候我就會醫了。」我的心情就是這樣淡淡的，不會爲這種事情傷腦筋，依然會照我原來排好的讀書規劃，繼續慢慢讀著《傷寒雜病論》，這是我所曉得的範圍裡面，醫術進步最快、最有效率的作法。爲一個病人分神去特別研究什麼，在我的世界，反而是破壞了最大的整體效益。

我不會要求自己要有愛心，我也不是什麼好人。於我而言，「我是什麼樣的人」這件事情是可以忽略不計的，我只是「剛好」有興趣的是醫術而已。如果我有興趣的是英文、是重型機車，那就更沒有「我是不是一個好人」的問題了。

而我看到一些別的學中醫的人，就覺得他們的風格是與我大不相同的：

比如說，有人遇到一個他醫不好的病人，會絞盡腦汁苦思到不睡覺，務必以「救別人」爲優先：如果他醫好了誰，病人很感謝他，他就很高興、很欣慰……。這樣的「好人」，在這個地

球上，是絕大部分的人都會認同的。但以我的角度來看，就覺得，這樣的人，一直在亂心，在情緒起伏中過日子，心力一直被傷到。雖然是很可歌可泣沒錯，但總體的進步方面，「效率」很值得懷疑。

我覺得，藝道的追求，功力是一點一點累積的，老實說，還真的沒什麼「頓悟」、一夕之間功力大增這種事情。就像曾經看到鄭曼青談到練太極拳的內容，他就說：練拳，就像是每天疊一張紙上去。——你每天每天練著，都不會覺得有什麼大進步。但一年兩年過了，你的紙也堆出一本電話簿，可以拿來砸人了。

我覺得的確是這個樣子。於我而言，醫術的功力，最要緊的是能夠持之以恆，保持「每天多一張紙的厚度」這件事，這樣半年一年回頭再看，就會驚覺：「怎麼一年前的我醫術這麼爛？」整個過程就是淡淡的、穩穩的，無喜無悲的。

有的人，醫術進步了，就好高興。而，這份高興是哪裡來的？是因爲進步了就代表「我變成一個更優秀的人了！」才會產生的。

這種心情，在各位聽起來，也會覺得是人之常情，沒什麼不對。可是，在比較嚴格的「藝道」領域，這種現象，代表這個人的**自我認知**是掛在「思考力」這一邊，而不是「心力」這一邊。

以思考力這一邊作爲主軸在學習的人，會遇到很多他自己也不能理解的障礙。像我認識一

個人，他是大陸某位名師的弟子，我看他學醫掙扎了好幾年，醫術也沒什麼進步，還是爛爛的，但他就老是在想：「我一定要把中醫練好！不然會辜負老師！對不起天地！」

我覺得這很讓人感到頭大。「因爲罪惡感而努力」，這基本上就是**負面的能量**。努力的過程中只有自我壓迫、自我譴責，看不到對中醫的「愛」。

我自己的規矩是：「如果我對一件事情沒有愛，那就碰都不許碰！不然都會變成在演戲、在耍。」我對中醫，我喜歡開藥吃藥，但我不喜歡用針。所以我幾乎不花時間在針灸的學習上。直接承認「我沒興趣」事情就結束了。我也曉得，以醫術而言，其實針、藥都會用是比較完備的。如果我是一個「想要做好人、想要救人」的人，那我就一定會勉強自己去練練針灸。但我．就．不．是．這．種．人！我學中醫是興趣本位的；沒興趣的就不沾。但也因爲這樣，我和中醫的感情一天比一天好。

所以，當我看到一些這種痛苦掙扎的學習者，會覺得「他和中醫的感情好差哦！而且**還在盡全力挑撥離間**自己和中醫的感情！」，他在拿中醫折磨自己。

我自己一路讀書過來，就覺得，學東西像是跑馬拉松，要會「**配速**」才行。如果你要我每天都苦讀八小時的中醫，那我也要和中醫翻臉了！

另外，以「作好人、救蒼生」爲目標而學中醫的人，我就說，你不如直接去捐款、去救災

算了，不要拿這種心來污染中醫。藝道之心和自我價值之心，根本上就是**不互相支援**的東西。

任何東西，要學到有進步、有功力，到底是得你「**真的愛這個東西本身**」才行。你的「真愛」如果是「當好人」，卻要來學中醫，這種人總給我一種「老子他媽的就是來耍的！」的感覺。聽說從前鄭曼青先生，如果人家來學太極拳，他問這個人爲什麼要學，若對方說：「爲了健康！」鄭曼青先生就：「嗱，起手勢這樣比。這樣很夠健康了。回去！」若是說：「學功夫來防身！」鄭曼青先生就：「防身啊？你去叫你那有錢的爸爸幫你買把手槍得了。回去！」我覺得這位江湖奇人真帥啊，一眼就看穿對方最後可能到達的**極限**了。

你若要做好人，途徑真的好多，不必把中醫繞進來；你若要身體被善待，醫術好的神醫也好多，花錢給別人看就好，何必自己學？

藝道之心，最基本的要求就是「不被外界干擾」。可是「悲天憫人」之心，卻的的確確是一種很會被外界干擾的心。

而且，這種心，會讓一個人，有意無意之間就那裡「在意他人對他的看法」。「自我價值」本身就是人在「企圖合乎」外在的評價標準，以從小到大被輸入的價值標準在評量自己的一種系統，並不是內在的東西。如果要講純內在，很多都是莫名其妙的，像有些人不知道爲什麼就是愛唱歌，有些人不曉得爲什麼就是愛畫畫……。

而我就覺得，要內心平平靜靜地、好好地進步下去，一開始就要放掉前面所說的這一大塊！

像我，是不得不放下啊！比如說，最近才來的小黃助教，他是我在三四年前就認識的人，原本對中醫是全無認同、全無興趣的，後來是得肝炎，給西醫院醫壞了，讓一位中醫給調理回來的。從此他變成中醫的狂熱信奉者，後來找到我這邊。現在是跟在我後頭「叔叔」長「叔叔」短的叫得很殷勤……。可是，我就一直記得，在他迷上中醫之前，在他的心靈地圖的「朋友」區之中，叔叔我是**哪棵蔥上的鬚鬚**都算不上的邊陲地帶！他也還是那個人，我也還是我，結果三年之中態度轉變那麼多？你說我是該高興還是痛哭？

所以，我就覺得，「自我價值」這個東西，是很虛幻的，要看「對方」是活在什麼價值系統裡，他就會給你某種評價。而，自己對自己，也是一樣。

如果我拿一般的道德標準來看待自己，我是大爛人；醫術再高又怎樣？爛人還是爛人……技術面的東西和人格面的東西，總是要分開計算的。

但無論如何，那都是很不確定的標準。

所以，我看到有同學，學了中醫，就希望得到他人的認同……我想是不必動這個念頭了。**在別人的價值系統看來**，學中醫，可能就和拜清海無上師為師、或是吸強力膠、高空跳傘是差不多的東西吧？要是我，就不會好意思期望他人認同我。

如果是一個想當好人、想救苦救難的人，學中醫，挫敗感很重的。因為大部分的別人，都不會因為你學中醫而覺得你比較善良、或是更加認同你、信賴你。學習的動力，反而會被這些事情弄壞。這種「動機、動力」

事情弄壞。這種「動機、動力」，一開始就是假的，藉中醫之名在耍而已；真的純粹是因爲興趣而學中醫的人，心情上是不會被他人打擾的。就像我們這幾位愛打電玩的阿宅助教，我再罵他「玩物喪志」還不是笑嘻嘻地照打，誰鳥我啊？

而，最近幾年，也常聽到有人「發善願」要學中醫，這個思考，或許因爲我是《莊子》這一邊的道家學生，所以雖然不否定，但也不很重視這種事。

在我的系統裡，好像總有一大堆事情比「愛」、比「慈悲」要來得更優先……。

我在自己的班上倒是常會說：要醫好一個人，**要緊的是我們的醫術行不行，而不是我們有沒有愛心**。如果醫術不好，光靠「熱心助人」去開藥，還是會把人吃死的。這是**不同次元的事情**，不能混爲一談。

而且，如果你真的是愛中醫的人，那麼，你對中醫就會有熱情，有熱情就會認真，認真就一定會盡全力把它做好，不會允許自己把人醫壞；結果就是，再無德的人也會有醫德。並不需要額外加上什麼「對人類的愛」。

曾經有一個人，見到我的時候，說是曾在網路上看到我寫扁桃腺發炎的一篇文章，後來照著做，把他自己治好了。——以結果論，我好像是有幫到人了哦？——可是，我寫文章，有時也只是寫了玩玩，並不見得有什麼要「助人」的善念。我能幫到人，我自認爲，是因爲我寫的

東西，人家「看得下去」、「看得懂」，這是文章表現力的問題，不是我善不善心的問題。

網路上、書店裡也有不少基於善念而寫的中醫文章，可是沒人看得懂他在扯什麼。

而另外一點，我覺得是學中醫至爲關鍵的問題，就是：學中醫到底可以使用多少的「思考力」？

我想，學中醫所使用的思考力，主要是所謂的「病機學」，也就是「我爲什麼會得這個病」的「爲什麼」。而，以這個角度來劃分歷代的中醫方劑類著作，也可以分出兩個領域，一類著作是會說理論的，另一類著作是不怎麼講理論，只談實際操作的。

講理論的書，多如牛毛：只講實際操作的，扣掉江湖偏方之類的雜書，經典類的就只剩下一部：《傷寒雜病論》。

而學過中醫、也學過經方的，誰也曉得：

讀《傷寒論》一年所長的功力，強過讀其他所有幾千本書全部加起來所長的功力的十年二十年份！

像班上就有同學說，她學這個，覺得很「害怕」啊：

「爲什麼我只是照書生病，照書吃藥而已……可是，不到一年，我從以前到現在遇到的所有中醫，竟然沒有人醫術比我好了？人家不是醫學院唸七年、還有加實習的嗎？」

醫術是「技術」，技術是在操作中學習的，不是在思考中學習的，沒有人可以不透過「操作」，直接用「想」的來學會彈鋼琴的啦！如果你從來沒下過水，只憑背熟游泳教材，就往海裡跳，大概還是游不起來的。

如果以學語文作爲例子，你剛學外語，可能需要學「文法」，但只要你還想著文法在講外語的一天，就是你外語還沒有練成的一天：真的英國話講到和英國人一樣好的時候，聽跟說都是直接反應，腦海中不會想到文法的。我們中國人講中文何時需要想文法？真的「會」一個東西的時候，思考力就會**退位**。

我不敢說中醫各家各派都得用同樣的方法來學習；但，至少在傷寒學派，是這樣的「訓練方式」（discipline）。講白了，要學《傷寒論》，照書操作，就會形成醫術；在理論的世界，反而沒什麼好搞的。

經方有很多的學習法，比較能夠臨床上有效的學習法，是所謂的「方證」跟「藥證」的學習法：什麼樣的症狀要用什麼方？比如說流不出汗、脈浮緊、發冷、身上痛，我們就想到麻黃湯，或是什麼樣的單一症狀要用什麼藥，比如說喘用杏仁，咳用五味子，煩的話用什麼，發黃又用那什麼……

這樣的學習方式，如果以本草研究來說，日本的吉益東洞寫的《藥徵》，就是任何病機都不談，就在講「黃就是用茵陳、咳就是用什麼……」吉益東洞的理論很爛，可是醫術很好，這是

方證跟藥證決定一切，中間推導的過程沒很大的關係。

我在讀書時，一個病機我都會讀很多很多本書，但這麼多本書吵完之後，理論只剩一點點。如果你去看外面的經方大家，病機都常常是鬼扯，但醫術往往很好。這些中醫的「**黑盒子**」，完全搞錯都沒有關係，重要的是方證跟藥證是對的就好了。

在治病上，病機不知道沒什麼要緊，如果沒這些註解文，《傷寒論》背下來照開也可以。所以保留黑盒子是沒什麼關係的，因爲事實證明，名醫們的「病機學」跟「醫術」之間沒有絕對的正相關，幾百年來都這樣。我上課說的本草理論或是我的病機說法，跟醫術沒很大的關係，都只能說是幫助記憶、幫助潤滑，藉著說故事的畫面把相關的東西打包讓同學好記憶而已。實際上的力道是方證跟藥證，這是張仲景的學問裏最漂亮的。

到了今天，班上的同學，我最覺得頭大的，反而是有「情報蒐集狂」的中醫「阿宅族」的那些人。

我們人類，常用各種方法讓自己沉迷於思想。當一個人對某個領域有某種嚮往的時候，他會拼命地收集相關的知識。我覺得這是很糟糕的事情，因爲知識並不能帶給我們實力，知識只能補到我們思想內容。這是之前有特別強調的：人的心力是感知跟表現，不可以包括思考力。

有的同學，平常書是讀得真多，學問可比我廣博多了。可是，生了病，各種醫理，千百帖

方劑，飛旋於腦海中，仍不知該開什麼藥，或者是有的同學，下課時和別的同學聊天，很會講，會說：「你這可以吃什麼什麼藥！」結果都說得不對，差點害死人；而他自己生病時，也屢屢吃錯藥。

我想，在最基本的層面，我們就要了解：「情報蒐集狂」這種性格，本來就是感知力和表現力都壞掉的人，在日常生活中老闖禍、老壞事，因爲被這隻「功能不良的自己」嚇慌了，才反發作出來的一種代償反應。

而這種個性成爲一個人的人格主軸之後，學中醫就會變成，一直一直想要靠「想通」來學會醫術；不能理解的，就排斥，就閃躲；而自以爲理解的，往往又是他個人的空想、妄想。

我想我們必須承認：不懂得琴弦泛音頻律的物理計算的人，一樣可以學會拉胡琴；不懂得核子物理的人，一樣可以開電燈。

我學中醫、教中醫到今天，結論就是：仲景學派的東西，是「**不愛想**」的人學得好、學得快；很愛問「爲什麼」的人，學不上來。家庭主婦性格的人，反而比哲學家性格的人學得好。

張仲景的書，講醫理的部分並不是重點，最能增加功力的，是「**抓主證**」、辨證的功夫。

我在教助教看病的時候，總說：如果你看病還要「想」，就代表你沒有在「辨證」！如果一

個人胃痛，你會想「是理中湯還是小陷胸湯？」那就是你沒去按一下，一個是喜按一個是拒按。只要你還在「想」，就去把辨證點找出來作確認！

看病開藥，是**消去法**的世界：一個人來說頭痛，你可能腦海中會浮現十五首方，你問對一個問題，就只剩五個方了；你再問一個問題，就只剩兩個方了；如果這兩個方主證差不多，沒有好問題可問了，看一下方劑組成，也會曉得體質有如何的差異，那再搭個手號個脈，就可以確認了。

我常常跟助教說：「醫病開藥這件事，在我而言，是沒有主動的選擇權的。這樣子消去到最後，只剩那個方子可用，也由不得我再另開別的，我是**沒有自由**的，在病人面前我是完全『被動』的。我沒有什麼讓『聰明才智』發揮來造反的機會，就是這麼一個蘿蔔一個坑地問問題、把脈；真正的醫術是一**點成就感也沒有的**！至少在傷寒學派，醫術愈圓熟，愈不需要動用到智能，會覺得好像白痴也能當神醫一樣。」

網路上有一些經方同道，設計了《傷寒論》的問診程式，你勾選你的症狀，它就會跳出一個方子來給你，我上網去玩了，結果，我給它一個完美的吳茱萸湯證，它叫我吃射干麻黃湯！我發現那個寫程式的人，經方的辨證思路有一部分是反掉的。重點是「消去法」！要選出一個方子，重點不只是你「有」什麼症狀；同時**更要注意你「沒有」什麼症狀**，沒有咳嗽，幾百首方就先刷掉了！我就覺得我開方的路數，要複製成電腦程式，還蠻容易的，因爲我看病不必動到

智能。

人活著，總會感冒嘛，感冒了，就照《傷寒論》的條文吃藥嘛，什麼「爲什麼」都不必問，做熟了，幾年之內醫術就很驚人了。台灣中部有一位醫術嚇死人的經方家，小學畢業而已，就抓著一本《傷寒論》用了三十年，本事就不得了了。

人生病，有沒有病機、有沒有醫理、有沒有邏輯呢？當然有啊！可是，以「治病的技術」而言，那**並不是很重要**。像我舅舅是修理樂器領域的「神醫」，人家搞不好的問題，樂器交到他手上摸兩下就調好了。他那是「經驗」，不是「理論」。經驗中的「道理」很可能都是**下意識**、**無意識**的，但，這樣就可以了。

我想，各位同學，如果真的要學好仲景學派的醫術，「辨證」一定要仔細，如果你發現自己在「**思考**這個患者的病機」，這時候一定要醒覺：「我**還沒抓到主證**！」於是再多問幾個問題、再把把脈，作確認，千萬不要「悶頭空想」！

至少六經感冒都能把藥開得準確無誤，日子久了，功力就長出來了，遇到書上沒寫的，也自然憑直覺也就會醫了。但，這種「功力」不是「想」出來的。

就像練武的人打拳套，拳套長的是「功力」。真的跟人打架時，靠的是「功力」，而不是在思考拳架子要怎麼比了。照《傷寒論》開藥治感冒，就像打拳套，日子久了就有功力了。但，

拳套一定得打正確才行啊。

很多濫用思考力的學習者，功力都還沒長出來，拳套就已經被他濫用思考力，這裡那裡都改動啦！講白一點，「時方派」就是這樣子產生的嘛。

有一些老醫生，他臨床上「用藥如神」，學生看了傻眼，問老師：「爲什麼要這樣開？」，結果給老師吼一句：「你自己『悟』去！」彷彿是這位師父惱羞成怒一樣。其實「功力」就是這樣的一種東西，當一個人思考力佔的比例愈來愈低，愈來愈以心力爲主導的時候，所作所爲，就很像是憑「直覺」，而沒有在思考什麼「道理」、「理論」。在這樣的狀況下，你又如何能硬要他「講出一番道理」？像我這種做教書匠的，就時時必須有這種覺悟：儘管道理我可以講得天花亂墜，醫術還是得靠同學自己練出來，教書匠能幫的，很有限。

而在這種純然以「心力」主導的狀態，有人會稱之爲「靈感」，有人會覺得「好像是上帝透過我來完成什麼東西」，總之都**會覺得那不是他自己想出來的**。

這是因爲，透過「思考力」而產生出來的東西，會被人類歸檔在「**自我**」之中，所以會覺得「那是我想出來的」，他本人會很高興、很有成就感；但純粹憑感知力和表現力做到的事情，就會**和「自我」脫勾**，而讓那個人本人覺得「不知道是哪裡來的」，但這樣一種彷彿是通靈、神佛上身而表現出來的力道，才是道家所認同的藝道境界。

然而，放不下思考力的人，就沒有辦法走到這個領域了。到底，天天苦思，人才能覺得自己很偉大。一旦進入藝道領域，什麼都空掉了，什麼成就感也沒有了。

傷脾胃的情志

如果我們的脾臟受損的話，用大村圈要摸哪裡呢？其實也不用特別講一個脾經，如果用奇經八脈來說的話，因爲脾是太陰、至陰，是人體最柔軟的這個區塊，所以我們通常在檢測它的能量的時候，與其找脾經，不如用任脈就可以了。例如摸一摸嘴唇下面的承漿穴，如果摸了承漿穴，大村圈會鬆很多的話，因爲承漿穴是任脈的端點，這就代表這個人是活在「壓抑」（supression）之中，壓抑很多的人，任脈會受傷。像是典型的活在思考力的世界的我們阿宅族，都傷這個，待人處世超壓抑，個性陰暗的人很多。

壓抑的話，什麼都擺在心裡面不表達出來，都用想的：這樣的壓抑，就會傷到脾了。

相對來講，督脈的端點，鼻下口上的人中穴，如果我們是活在「壓力」（stress）之中的人，那麼摸了人中穴以後，大村圈會鬆掉，壓力會傷到我們的督脈、腎陽。

我乾爹曾經說過一個故事：從前有一個軍人，因爲被他的上司討厭，所以就把他派在一個山洞裡面，做拆炸彈的工作——意思就是說，每一個人一個山洞，誰做壞了，就一個人炸死在

裡面——被上司惡整。他非常痛苦地在裡面做了幾個禮拜還是幾個月，然後，就再也睡不著覺了。乾爹幫他把脈的時候，就發現他的腎脈是沒有的，因爲極度恐懼加上待在極度不想待的環境。後來就趕快用一些補腎藥還有補心藥，去把腎脈救回來，他才能夠睡覺。

至於說足陽明胃經，在眼睛下面有一個承泣穴，如果摸了承泣穴以後，大村圈會變鬆的話，這意味著足陽明胃經受到擔心、焦慮（worry）的情志所傷。

擔心、焦慮會傷到胃這件事，西醫有些研究，說胃潰瘍是幽門桿菌造成的，但是呢，其實我們也知道一個人得胃潰瘍，很多時候是因爲一個人活在緊張之中。

聽說幾十年前臺大做的實驗，他們不斷地加水去嚇小白老鼠，讓牠覺得牠可能隨時會被淹死，但又不真的把牠淹死，半個鐘頭以後把這隻小白老鼠殺掉、解剖，就發現這小白老鼠的胃已經爛掉了，胃潰瘍爛掉了。所以，活在焦慮跟擔心之中，胃會受傷，不因爲幽門桿菌也會。

活在壓抑之中什麼都不表現出來脾就會受傷，焦慮了胃會受傷……這些都是傷脾、傷胃傷得很根本的東西，你說去吃刨冰再吃麻辣鍋，冰火九重天這樣地搞，有多傷胃？不見得比你擔心、焦慮要更傷胃喔。所以大家心情的環保，還是很重要的。

相對地，如果有人天天都在焦慮，搞得胃潰瘍，可是他還是繼續焦慮，你說有什麼藥能幫

到他？能修補胃潰瘍的都是很溫和、溫柔的補藥，那些補藥，打不過焦慮的。

所以，在這樣的情況下，我想我們對於五臟跟情志的關係，還是要一再地說。

我今天能夠舉的例子，只是九牛一毛而已，因爲天底下有各種個性的人，我的人際關係不廣，我沒辦法認識全世界的人，所以只能舉我生活中所遇到過的例子，在統計學上很成問題。可能各位生活中會有更多的例子，讓各位可以去看看我們平常到底都是怎麼動這些念頭來影響身體，或許可以把這套學問印證得更踏實些……

五氣相生

肝心脾肺腎的這個「五行相生」，如果從情志來看，就會像這樣：

一個腎氣好，沒有恐懼、又很有志氣的人，這種人比較不會跟外界糾纏不清對不對？另一方面，因爲「志」強，心力不失焦，有什麼願景，就容易具象化。所以有志氣、又不糾纏不清，他的「水生木」就會存在了。

我們說肝要好，要一個人做事很有效率、要能達到最大的輸出產能、不要浪費自己付出去的能量，當一個人做到這點，他的心力、他的感知力跟表現力會變強，心臟也就會好。

心的感知力跟表現力強了，這個人就不會思考，於是脾就強了。

不思考的脾，表示這個人不太有煩惱，沒有煩惱的牽牽纏纏，這個人就會有魄力，他的肺也會強了，土就生金了。

魄力很強的人，因爲沒有什麼執著，於是他當然更沒什麼恐懼了——因爲我們說腎的志氣，最基本的設定就是要「感覺得到自己不只是地球人，自己是會回到另一個世界的靈魂人」，這樣才能達到醫家跟道家所說的志氣——當肺的魄力很強、對這個世界的執著度不高的時候，相對來講，恐懼就會變得比較少，可以幫到腎。

這樣的五行相生，以情志來完成，在理論或實踐上，都是很可以做的事情。

只是，不知道各位會不會覺得修身養性比較不好玩？吃藥比較好玩？當然，這也是一個選擇。只是我自己會覺得，學中醫或者學莊子，當我們在用這些理論來改造自己的心情的時候，總是會感到蠻有收穫的，因爲活得一天比一天快樂，這樣的感覺還蠻不錯。

至於心包跟三焦這兩個系統，心包要講得清楚，要等講到厥陰病的時候才好講，三焦要講清楚，那是在少陽區塊的時候會講得比較清楚，因爲這兩個區塊，都是中醫裡面比較不容易理解的部分，需要透過好幾個張仲景治病的方法，來幫我們勾勒出這兩個區塊的狀態。

第三篇

桂枝湯的五味藥

摘自二〇〇七年『傷寒雜病論慢慢教』第一段課
部分內容摘自〈藥勢〉一文

桂枝湯的大結構

經方中的藥物組

【桂 6-13／宋 12】

【桂枝湯方】

桂枝三兩，去皮　芍藥三兩　甘草二兩，炙　生薑三兩，切　大棗十二枚，擘

右五味，㕮咀，以水七升，微火煮取三升，去滓。適寒溫，服一升，服已須臾，啜熱稀粥一升餘，以助藥力。溫覆令一時許，遍身漐漐微似有汗者益佳，不可令如水流漓，病必不除。

若一服汗出，病差，停後服，不必盡劑。若不汗，更服依前法。又不汗，後服小促其間，半日許，令三服盡。若病重者，一日一夜服，周時觀之。服一劑盡，病證猶在者，更作服。若汗不出，乃服至二三劑。

禁生冷、粘滑、肉麵、五辛、酒酪、臭惡等物。

桂枝湯這五味藥：桂枝、芍藥、甘草、生薑、大棗，分別是漢朝劑量的三兩、三兩、二兩、三兩、十二枚。劑量的換算我們等一下再說。這裡我們要先講的，是關於這幾味藥在《傷寒雜

桂枝湯裡面有桂枝、肉桂樹的樹枝，它紅紅、熱熱的，是一味暖藥。

如果我們把桂枝湯拆掉，張仲景有一個方，是很單純地在取用桂枝的藥性的，叫作「桂枝甘草湯」，只有桂枝跟甘草兩味藥組成的方劑。它是治什麼的？

它是治「心陽虛」，心的能量不夠的時候，人會有一種身體感，什麼身體感呢？張仲景的陳述是「**叉手自冒心**」，會很喜歡把兩隻手護在胸前，心慌慌的。

這在西醫世界的觀點裡是很沒有意義的，因爲心臟在肋骨裡面好好的，手抱在這裡也不能幫它按摩或怎樣。然而，中醫說的「心」不是西醫所解剖的心；中醫說的心，是前胸後背凸出來的「靈魂的心」。所以，心陽不夠的時候，人會喜歡把手抱在胸前，是因爲覺得能夠給予這個能量帶一種溫存、支撐的感覺。

桂枝甘草湯，吃了以後，就會感覺到這個區塊的能量開始被補足了，心慌慌的感覺就好轉了。所以我們可以知道，「桂枝」這味藥在張仲景的藥法裡，它很可以進入心的這個區塊。心主血；而桂枝又是肉桂樹的枝，枝往外走，所以桂枝一旦跟心的能量結合了，它的陽氣就會順著動脈傳出去，這是張仲景的書裡面，桂枝的藥性。

再來我們講芍藥。張仲景的方也沒有只用單純芍藥一味藥的方；不過，張仲景的方裡面，有一個芍藥甘草湯。

用了芍藥甘草湯以後人會怎麼樣？簡單地說，它會讓人的腹部這一塊鬆開來；複雜地說，構成人體內臟的組織是平滑肌，芍藥可以讓人的平滑肌鬆開，所以有人說婦女產後不適合單用芍藥，因爲子宮要恢復原狀，單用芍藥把它鬆掉的話，它就垮在那裡了。

芍藥這個藥，可以讓人的脾胃區塊鬆開，用補脾胃藥的時候如果搭配芍藥，就可以讓這些補脾胃的藥吸納進來多一些。單一來講的話，芍藥這個「鬆開」的力量能幹嘛？比如說，膽結石的痛，用芍藥就鬆開、不絞痛了。所以我們可以先知道，肚子絞痛，在張仲景的書裡面，用芍藥把它鬆開，就不痛了。

另外一點，張仲景的芍藥甘草湯的藥性是這樣：一旦內臟的平滑肌鬆開了，比較中軸的身體靜脈管就會鬆開，靜脈鬆開會怎麼樣？就會把末稍的靜脈血管裡的血液吸上來，所以張仲景的芍藥甘草湯，是可以治療腳、腿部的靜脈瘀血的，這是芍藥的藥性。

如果沒這些病，吃芍藥甘草湯會怎樣？我曾經吃過，才吃一兩公克，吃了之後那個晚上睡覺非常不好睡，因爲覺得自己的肚子一直處在「雲霄飛車在下坡的時候」那種整個肚子鬆鬆飄飄的感覺。所以，可以把靜脈的血拉回來的，是芍藥。

另外呢，芍藥在張仲景方裡面還有一個意義，就是它能夠限制住一個方劑的作用範圍，也

就是說，在桂枝湯裡面，三兩桂枝加三兩芍藥的作用範圍，剛剛好就是切合人的身體表面的，如果是太陽病內陷成太陰病，那時候張仲景用的方叫作「桂枝加芍藥湯」，桂枝湯加重了芍藥以後，這整個湯的作用範圍就會縮到裡面去；如果是太陽病同時覺得胸悶，胸悶就是心陽不通暢，張仲景就會把芍藥拿掉，變成「桂枝去芍藥湯」，如此就可以把胸口的悶撐開。這樣我們大概可以明白芍藥對於**收斂方劑作用場域**的功能。

所以我們看到桂枝跟芍藥的組合，就知道桂枝從動脈出去、芍藥從靜脈回來，這組藥性形成了一個圈圈。

桂枝這味藥，中國人觀察它的時候就發現：肉桂樹的周遭，是長不出其他樹的，其他的雜木都會退得很遠。所以古代中國人稱這個樹叫作「梫樹」，這個樹可以把其他的樹的能量排開。如果把肉桂樹削成一根釘子，拿去釘在別的樹上的話，那棵樹一天之內就枯死掉了。它可以把樹的風氣、木氣、勾芒之氣瓦解掉，所以桂枝這味藥的藥性，可以把風邪之氣趕走，它的容平氣可以**破勾芒氣**、可以**驅走風氣**。

可是，如果比對張仲景的方劑就會知道，張仲景如果只用桂枝跟芍藥，比如說桂枝芍藥黃耆湯，那個方就不會推到人體的表面來，只用桂枝跟芍藥的時候，那個藥好像會貼在血管裡面走；因為桂枝走動脈血管，芍藥走靜脈血管，這兩味藥的作用場域，到底還是在血管裡面。我

們說血管是「營分」，現在是「風傷衛」，這個風邪是在「衛分」，這一票桂枝大軍沿著血管走，可是都過站不停，外面的病毒笑嘻嘻在車站外對桂枝說 bye-bye，感覺好像治不到病吧？

那要怎麼樣讓桂枝的藥性能從營分走到衛分呢？這時候就要靠生薑這味藥了。

我們想想看，生薑是怎麼長的？一坨薑，它要再長下一坨的時候，是不是以一種接近直角的狀態「分歧」地長出去的？所以中國古代說孕婦不要吃薑，說吃太多氣會分岔，生出來的小孩明明應該五隻手指卻變六隻。

但是，我們用桂枝湯就是需要氣能夠「分岔」對不對？所以，加了薑之後，桂枝的藥性就可以**岔出血管之外、從營分走到衛分**去了。

再換一個角度來說的話，張仲景在治外感咳嗽的方子裡面，常常會用乾薑，但是不會用生薑，為什麼？因為乾薑是暖中焦的——詳細的藥性結構我們將來教到小青龍湯再講——那為什麼不用生薑？因為人的咳嗽是氣往上衝，我們希望能夠「平喘降氣」，把氣降下來。但生薑的藥性就是會從胃的地方往肺的頂端衝，所以對於以「肺底」這個區塊有邪氣為病因的咳嗽，是不適合的，因為會咳得更厲害。

那麼，張仲景什麼時候會用生薑在咳嗽藥裡呢？當這個咳嗽的病因在「喉嚨」的時候，他就會用了，這是張仲景用生薑的規律：喉嚨癢、喉嚨有痰憋住，這種咳嗽，他就會用生薑。再

不然就是內傷的虛咳，他用生薑把元氣、津液頂上去。

所以我們就知道：用了生薑，它的藥性可以到達這麼高的地方：吃到胃裡面，可以開到肺的表面。我們說脾胃主肌肉、肺主皮毛對不對？所以它可以從肌肉開到皮膚表面——這就是生薑的藥性，它可以讓桂枝的藥性出到衛分來。

大棗的話，它是一個非常能補充營養素的東西，我們中國人認爲它被吸收以後，會入到心裡面去「奉心生血」，是個「補營」的藥。如果生薑讓桂枝的藥性能夠離開血管，從營分走到衛分；大棗就是把**營養補到營分**去。

所以在張仲景的方子裡，薑、棗一起用的時候，有時候我們會發現他薑多一點、棗少一點；或是棗多一點、薑少一點。這樣的變化，在處理一個議題，就是所謂的「調營衛」，如果棗用得多，比方說最標準的用棗不用薑的方，是當歸四逆湯，一旦用到當歸四逆湯那麼多棗子，但完全不用薑，那帖藥的藥性就會整個被留在營分裡面；相對來講，有些方子不用棗子但用很多薑，那帖藥的藥性就會往衛分那裡跑，這就是張仲景**用薑棗調營衛**的藥法。

有些時方醫家的解釋，認爲調營衛是桂枝、芍藥。但其實在仲景學派的邏輯裡，桂芍調營衛是不正確的，調營衛的是薑、棗，在張仲景的方劑裡可以看到很多的例證。

後世的很多方劑都註明要用「薑、棗煎」，也是沿用古方的這個習慣。

至於甘草這味藥，比如說仲景單用一味生甘草煮水喝下去，這是治什麼？這是治喉嚨發炎的，甘草是一個植物性的類固醇。如果有個人都不長肉，用甘草這種藥給他吃也會有效（不一定對健康好就是了），因爲類固醇這種藥就是吃了會長肉。

類固醇的特徵是什麼？就是所謂的「緩藥」，它不能治任何病，但吃下類固醇以後，身上的病菌也好、被挑起激烈的抵抗力造成的發炎也好……都能緩和下來。所以中醫拿生甘草來當瀉火消炎藥，這個「瀉火消炎」的意義，是把什麼都緩和下來，「生」甘草的這個緩藥性格尤其明顯。

而，張仲景的傷寒方裡面，多半用的是生甘草加蜂蜜烤過以後的「炙甘草」，炙甘草的使用意義，就和它的**用量**有關。

要讓藥性緩和，比如說麻黃湯裡的麻黃是個很厲害的藥，放了「一兩」炙甘草，麻黃的藥性就變得比較不是那麼激烈了。

可是，我們說炙甘草，甜可以補中焦，像一些其他的方劑，比方說理中湯或是炙甘草湯這種用甘草當補藥的，裡面的甘草都是三兩、四兩起跳的，張仲景用炙甘草當補藥的時候用量會大些。

所以，桂枝湯用「二兩」炙甘草，這二兩的意義到底在哪裡呢？它又不是拿來當補脾胃的

藥，又不全是當緩藥……

我們在張仲景的方劑裡會發現：如果我們把有炙甘草的方劑、沒炙甘草的方劑，把它們拆成兩組來看的話（去掉不放甘草是因為藥效會解掉而沒效的方劑），有二兩以上炙甘草的方，其中的甘草，可以在脾胃區塊形成一個類似「地平線」的東西，讓吃下去的這些藥，知道它們各自的作用點在哪裡。比方說桂枝湯，吃了之後，甘草這個最甜的「土」藥能定出一個中間軸、地平線，然後桂枝、芍藥……才知道它們要以哪裡做為**作用場域的中心點**，這是張仲景的用藥法裡面比較特殊的甘草用法。

相反地，沒有甘草的藥方，比如說黃耆五物湯、柴胡龍骨牡蠣湯、烏梅丸……這些方不放甘草就是非常有意義的；比方說烏梅丸，這個人的陰跟陽都已經脫開了，沒有中間軸可言。

所以在仲景藥法裡面，二兩甘草是有這個意義的：一旦用甘草定出了這個地平線，桂枝出去、芍藥進來、生薑把桂枝的藥性推出去、大棗再遞補進來。

大圈圈是桂枝、芍藥；大圈圈之中又包含了一個小圈圈是生薑、大棗；而甘草定出地平線，畫出圖來都好像一個「旦」字；難怪這個湯在《輔行訣》裡要叫「小陽旦湯」：一切方劑的黎明，

萬方之祖桂枝湯！

從前我教這個湯的時候，就有練功夫的同學說：「老師，這個湯，是一個導引之術！」的確

會有這種感覺。它會讓身體形成一種導引的結構來醫治疾病：彷彿是太古真人在墮落成現代人的途中，當「內功」這個能力漸漸從大眾身上消失時，發明方劑來代替氣血運行的導引。

這是我們對於張仲景藥法的核心先要有的基本概念。接下來我們再來看比較細部的東西。

病機與方法的相應

桂枝湯這個方，我想我們可以從幾個角度來看它。

首先，桂枝湯證，《傷寒論》裡標準的桂枝湯證，我們會先說它的「外證」是什麼？外證主要是**脈浮緩**、**惡風寒**、**出得了汗**。

從外證來想，這個病的「病機」是什麼？

一個人如果脈浮緩而出得了汗、又有怕風的感覺，病機就是有**風氣傷到了我們的衛氣**，有這樣的病機的時候，我們就會思考：「治則」是什麼？治療的原則是什麼？

治療的原則會是：我們要把一些東西**送到**衛氣的範圍，而且還要把衛氣裡的風邪打出去。這是一個我們治療的原則，於是，就出現了一個方。

這個「**方**」就是「**法**」的意思，我們的桂枝湯其實就是一個「**方法**」，而這個方法，要怎麼說呢？

我們在介紹桂枝湯之前，有提到「我們的衛氣跟身體的很多層面都有相關性」對不對？

我們呼吸的肺其實就連繫著皮膚，皮膚跟衛氣是連在一起的東西，所以肺跟衛氣當然是有相關的。

我們又知道肺的氣，主要是來自命門之火蒸動腎水之氣，然後從三焦輸布到胸中對不對？所以這也是我們衛氣的來源之一。

另外一個衛氣的來源，我們說太陽經的寒水之氣，被命門之火燒暖了，它就能夠運行出來、變成我們身體表面一個好像**大氣層**的東西，這也是衛氣的來源。

衛氣的來源還有什麼呢？我們吃東西進去，消化到的營養或能量，進入我們的心，輸布到我們的血管、經絡裡面，然後在經絡、血管裡面，比較粗糙、強悍的營養，就分化出來走到脈管外面，變成保護我們的衛氣。也就是營氣分化成衛氣。

桂枝湯這個方，它**並不是**一個透過修補肺的氣，來打敗感冒的一個方子；它**也不是**一個直接走太陽經，去把太陽經掃乾淨的一個方子；如果要把太陽經掃乾淨，可能是會像後世方派，用藁本這種走太陽經單經的驅風藥。

桂枝湯的走法，**是**藉由脾胃消化了它之後，「奉心生血」，把它的藥性送到我們的血管裡，再**從我們的血管營分，分化到衛分，把風邪推出去**。

這可能就會產生一個讓我們好奇的問題：

得了太陽病，常常會覺得僵硬的感覺從脖子往下傳，那是太陽經！你不能說張仲景以六經說病毒是虛構。但是，桂枝湯這帖藥，它卻不是直接走太陽經的呀。

從脾胃走到營再走到衛，這果真可以稱作「治療**太陽經**的病」嗎？

實質上是可以的。因爲衛氣聯繫著太陽經、肺、營的能量，一旦從這個「由營到衛」的路徑把邪氣弄乾淨了，其他**相聯繫的部位**比如說肺、太陽經，也就都一起好起來。臨床上的確看得到：本來的腰酸，吃了桂枝湯以後就緩解了；或是有一次我小趾痛，是太陽經上的痛，吃了桂枝加桂湯，幾秒鐘也就好了。

這就證明了衛氣是很多不同層面結合在一起的東西，從其中一個層面把它弄乾淨了，其他相關的幾個層面也就一起好了。

從脾胃，這是桂枝湯所選擇的路徑。當然，有一些別的方子，比如說可能感冒的時候用紫蘇葉，那是從**肺**去清；用蔥白豆豉湯，那是從**命門蒸動水氣上去**清。所以可能不同的家派，會有不同的出手方式。

但是我們張仲景的桂枝湯，從前廣州有一位用經方而劑量都用得很大，外號叫「陳大劑」的醫生，他就說桂枝湯是「**從太陰底面以開太陽**」，我們「一般論」的傷寒六經的講法，會說足太陽膀胱經的底層是足少陰腎經，在傳病的時候，的確太陽經太虛，就有可能掉到少陰病；但

是太陽經其實也因為營、衛這個層次的聯繫，而和太陰脾經有聯屬關係。桂枝湯等於是把藥吃到脾胃，然後從脾胃去打太陽的邪氣，這樣一種桂枝湯的走法，可以說是經方很巧妙的思路，在治療感冒上有它很強的一面。

因為這條路，可以說是**最乾淨的一條路**。怎麼說呢？當人真的風傷衛的時候，肺的功能已經不太行了，太陽經也已經有病毒在裡面了，衛氣也被污染了，剩下來的一條路，就是心跟脾還沒有事，所以從沒事的地方去走到衛分，把邪氣推開，我覺得這是很有意義的一種思考。

當然，以療效來講，就比許許多多走其他路徑的時方要「確實」：同一種感冒，你用參蘇飲、九味羌活湯加減……就是吃著吃著「漸漸有好轉」，但不會像桂枝湯這樣清清楚楚地把人醫得乾乾淨淨。所謂「足太陽經驅風藥」的藁本，只是外號好聽，它就專走一條太陽經爬上頭頂，很多別的地方它都搆不到，如果用藁本來治太陽病的桂枝湯證、麻黃湯證，效果是差很遠的。

——「風邪」這種病毒的能量場就像一隻長腳蜘蛛，本體貼在太陽經上，八隻腳巴住我們的衛氣；你要把它彈掉，不是去踹它的肚子（藁本），而是要先掰開它的八隻腳（桂枝湯）。

煎煮與調養

說到桂枝湯，我們就來把它煮藥、劑量算法、用的藥材，都一起帶過。

首先先說它的劑量計算單位，漢朝的「兩」，究竟在今天是多重呢？漢朝的一兩，在現在的

考據裡，大約是 15 公克左右。

今天我們秤藥的單位，一斤是 600 公克，是 16 兩，所以，現在劑量的一兩大約是 37.5 公克，十錢是一兩，所以一錢是 3.75 公克。

因此，漢朝的一兩，差不多是我們今天的 0.4 兩，所以如果我們要開一個完全精密的桂枝湯，張仲景寫桂枝三兩，我們今天寫藥單就寫一兩二錢。可是，我開張仲景的方，很少直接乘 0.4，因爲覺得算下來有一些零頭很麻煩，因爲他常常很多藥都用三兩，我就常直接除以三，他寫三兩我開一兩。因爲在這種情況下，藥性其實差不太多，所以我通常用的是這樣比較簡單的開法，他說二兩的我就開六錢半。

可是，像桂枝湯這一帖藥，張仲景就會說「煮出來三碗，喝了一碗好了，第二碗就不要喝了」，因爲它很有效，所以很多時候喝了一碗就好了，第二、第三碗根本用不到，所以如果是外面開業醫生，每次都除以三，人家可能會覺得常常剩下。所以如果我們心裡覺得一次的藥就可以解決的話，就再除以三，所以現在一般用經方的醫生，開桂枝湯，張仲景寫三兩的，我們就開三錢，直接除以十就好了，這樣子煮出來就是剛好喝一次的量。

但是，同學要記得，除以十的時候，棗子也要記得除以三才對！因爲平常除以三的時候剛好放十二枚棗子，除以十的時候棗子放四枚就好了。

這些比例的東西，張仲景有些藥的算法是算容積的，張仲景的「一升」，大概是現在的一個

200c.c.飯碗的量。這些算容積比的藥，如果要除以十的話，就是一碗變三分之一碗，這個大家要知道一下。

至於他說，桂枝三兩「**去皮**」，桂枝去皮這件事，在今天已經不太需要做了。因爲古時候的桂枝，可能是一棵樹比較粗的樹枝，而且古時候沒有現在的機器可以把它切成那樣的薄片，要煮出味道，可能需要把一些皮削掉，裡面的藥性才容易煮出來。但現在的桂枝用的都是桂樹最末稍的尖端，也就是「桂枝**尖**」，用機器削得很薄，所以已經不太有這個問題了。今天在藥局買桂枝，已經不需要再去皮了。

另外，張仲景時代的芍藥，中國人還沒把它分成白芍或赤芍，通常我們是開白芍，雖然歷史上也有人說用赤芍會比較好，但因爲白芍用到現在效果也都很好，所以我們還是用白芍。白芍的話，記得在寫藥單的時候要寫「**炒**」白芍，可能漢朝人體質比較強健，所以芍藥沒有特別註明「**炒**」，可是白芍藥若沒有炒過，藥性還蠻寒的，很容易寒到而拉肚子。爲了避免這個風險，我們用炒白芍就可以了。

甘草呢，他說炙，炙甘草就是沾過蜂蜜、烤過的甘草，炙甘草看起來黏黏的、黑黑焦焦的。

生薑呢，煮桂枝湯我們用**老**薑，《神農本草經》裡面用薑有分「乾薑」跟「生薑」，很多外面超市寫「乾薑」的，其實是老薑，就可以用了；超市的乾薑不是藥局的乾薑，藥局的是完全

烘乾的。嫩薑就不要用了，因爲不夠辣、沒藥性。

大棗十二枚，我們一般煮棗子甜湯的時候，都不把它弄破，是因爲弄破了就沒有味道了。可是我們用它來煮藥的時候，就是要把它的味道煮出來，所以書上會說要把它掰開、掰破。

這個湯劑要怎麼煮呢？

㕮咀。以水七升，微火煮取三升。「**㕮咀**」，用牙齒把它咬破；因爲我們現在買到的藥材都是飲片，所以完全不需要這個動作，飲片就是已經用機器切得薄薄的藥材，非常容易就可以把它的成分煮出來。

七升的水，我們差不多是用七個飯碗那麼多的水，現在煮藥我們常說最好把藥材泡水泡半個鐘頭再開始煮，先把它泡發；可是，桂枝湯這種「早一分鐘喝、早一分鐘好」的方，就不要再泡了，直接煮了，反正藥性差不多。用水七碗煮，煮的過程中藥材會吸水、會脹起來，所以一個原方原帖漢朝劑量的桂枝湯，它可能會吸掉一碗多的水，七碗煮三碗，其實並不是要看到那個水線降到三碗，差不多看它降到五碗跟四碗之間，關火倒出來的，差不多是三碗，其他都被藥材吸掉了。

所以我們現在要煮完整的漢朝湯劑的話，七碗煮五碗再倒出來大概就差不多；如果是煮乘0.1的劑量的湯劑，那大概就兩碗半的水煮成一碗半就差不多了。

但是，桂枝湯這帖藥到底要煮多久？漢朝時候說的「微火」到底是什麼火？我看到有一些人用傳統的炭火在煎藥，那個炭火其實比我們瓦斯爐的火要猛。我們瓦斯爐才可以調到那麼小火，古時候的炭燒起來沒有那麼溫吞吞的，所以七碗煮到五碗，以那時候的火力來說，差不多是在半小時以內就完成了。

因爲桂枝湯它是一個帖發散的藥，不是十全大補湯，煮得太久，那些辛辣的味道不見了，藥性就變得溫溫吞吞的。所以桂枝湯基本上是半個鐘頭內煮好就可以了。

如果用插電的煎藥壺，那個火力比瓦斯爐還要小，用煎藥壺煮桂枝湯，從七碗水煮到三碗水，大概可以煮三個鐘頭，等三個鐘頭才吃得到藥，那也很沒意思了。所以若要用電煎藥壺煮，那就五碗煮到四碗、滾半個小時就可以了。煮它的時間不要太久，是因爲它是發散藥。

之後會教的承氣湯裡，大黃這種藥，煮的時候也不能太久，因爲煮太久，它瀉的力量就沒有了。但，相對而言，以我們現在的火力，煮有放附子或是炮附子的湯劑的時候，就很吃虧了，我們現在的小火，如果要煮有附子的湯劑的話，請一定要**煮一小時以上**！因爲附子這個藥的毒性要分解的話，在很大火的情況下會分解得比較快，也就是說，如果用漢朝時代的炭爐的火力來煮附子，因爲它火力很大、水蒸發得很快，有可能半小時內附子的毒性就分解掉了；但以我們現在這種溫溫的火力，附子的毒性就會分解得很慢，所以就需要加長時間，煮什麼藥時間要

多長，我想我們以後教到個別的方子時再說。

去滓。適寒溫，服一升，服已須臾，啜熱稀粥一升餘，以助藥力。溫覆令一時許，遍身漐漐微似有汗者益佳，不可令如水流漓，病必不除。煮好了之後把藥渣去掉，分成三碗，等它不那麼燙了以後，喝第一碗，湯喝下去，喘口氣以後，就要喝熱稀粥一碗。這裡的稀粥，大家不要以爲是我們平常臺灣家庭裡的稀飯，我們平常家裡的稀飯比較濃稠，這裡說的稀粥是再水一點的。所以要煮一碗水比較多、比較稀的稀飯喝下去「**以助藥力**」，因爲桂枝湯這帖藥，雖然要藉著發汗來把邪氣逼出來，但是它本身**不具備**「一定讓人發得出汗」的力量，所以吃完以後要藉著喝熱水、熱稀飯、加衣服，讓這個人熱一點、出一點汗。

今天如果我們是用科學中藥的桂枝湯的話，每個人的身體都不太一樣，我的話是吃了以後再喝大半杯燙一點的開水，我就發得出汗了，可是如果一個人的體質比較虛弱、脾胃之氣不夠，因爲桂枝湯是以脾胃當做運行的起點，如果一個人脾胃之氣不夠，根本沒有辦法出汗，所以這時候就要用稀飯去滋補脾胃，讓它有元氣去出汗——這是桂枝湯喝的方式。喝了之後再喝粥，身體裡面暖了以後，就加衣服或蓋棉被，等大概半小時到兩小時，看看「有沒有出一點微汗」，桂枝湯發汗的要領，是**不可以出大汗**，它的汗，大概是我們把手伸到衣服裡面會摸到皮膚有濕潤感，這樣的微汗就好。

因爲桂枝湯裡面桂枝跟生薑的藥性聯合在一起把風邪往外推，它需要一**點點的媒介讓邪氣出來**，所以它只需要讓身體出一點點的汗，就能讓**邪氣隨著汗出來**。如果出了大汗，等於是汗孔全開，而出汗在中國人來講是比較傷元氣的，人會比較虛，汗孔全開人又虛，邪氣才剛出來就又可以回去了不是？所以只能微微地有汗，不可以有汗到好像做完運動那種出汗的狀況，把人發到虛掉，這是一點意義也沒有的。

若一服汗出，病差，停後服，不必盡劑。如果吃了一碗下去，汗出來了、病好了的話，接下來的兩碗就不要喝了，因爲第一碗下去這個人的病好了，第二碗再發一次汗，就會讓人虛掉。張仲景治感冒的方劑裡，除非是個補藥的方，不然差不多就是**有病治病、沒病殺人**。桂枝湯已經是最溫和的了，張仲景都還要這樣諄諄告誡，更何況是麻黃湯或是青龍湯那些比較厲害的湯劑？所以各位千萬不要覺得這些細節可以輕忽，因爲往往我們看對了證、開對了藥，可是如果發汗不得法，這個人還是不會好，甚至會惡化，這是不能輕忽的。

若不汗，更服依前法。又不汗，後服小促其間，半日許，令三服盡。如果不汗的話，再喝，第二碗還不汗的話，第三碗也不用等那麼久了，可以縮短兩碗藥的間隔時間，在半天之中可以把一次煮出來的三碗都喝完，一直都不出汗的話，就可以一直喝。

若病重者，一日一夜服，周時觀之。服一劑盡，病證猶在者，更作服。若汗不出，乃服至二三劑。看護的功夫是很重要的，我們說桂枝湯是風邪傷了衛氣，我們要打它。到底身上有多少量的風邪，肉眼是看不出來的，桂枝湯喝下去，它的藥性跟風邪對打，能夠打贏的時候，我們才可以觀察到發汗而痊癒的這個現象。所以到底「一次感冒需要多少劑量」是不知道的。

從張仲景的用藥，我們可以發現這一點，以藥量夠爲止，但一旦夠了就不能多喝。

如果一劑三碗喝完了，這些所謂「脈浮緩、怕風」等等這些表證都還在的話，再煎一帖，如果一直汗還不出的話，可以吃二到三帖藥，一直到汗出來爲止。只要這些症狀都還在，就繼續喝，**這才是一個完整的桂枝湯療程**。

過去教過的學生，我常常埋怨他們一件事：現在有了科學中藥，大家在處理病人的時候往往變得有點懶。有時候同學說「我家人昨天感冒了，我給了他三匙桂枝湯，今天早上起來就好多了。」這話，我聽起來會有點悲哀，因爲這同學並沒有很精確地使用這帖藥，雖然有人可能會被醫好，但也可能有人因此沒有被醫好。

這是蠻重要的一件事情，像張仲景這樣用藥，其實是很有道理的。像現在有些人的體質蠻特殊的，我曾經給一個人開桂枝湯，科學中藥我大概只給 1.5 公克，那個人吃了，就狂汗不止、虛脫。後來我才曉得這個人平常好像有在使用搖頭丸那一類的藥物，他的陽氣已經虛到一種程

度了，稍微發一下，人就受不了了，所以桂枝湯劑量要用多少，這其實是一個很需要考究的問題，並不是每一個人需要的劑量都一樣。

同學以後如果用麻黃湯的話，也是一樣，先給一公克，如果不發，再給；再等一下還是不發汗，先喝點熱水，汗還是不出，再給……再不出就吃點稀粥，本來麻黃湯是不需要喝稀粥的，但如果汗一直不出，還是可以喝一點，吃到汗剛好出來就停。

請各位務必要記得，《傷寒論》的方子，因爲威力都很強大，所以使用的時候務必要很小心，像張仲景就說，我們要在病人的旁邊，廿四小時觀察他（**周時觀之**），直到把他醫好。從前，曾經有兩個朋友同時生病，他們問我會不會醫這個病，我說：「理論上是會醫，但因爲我沒有時間陪你，所以不會。」——真的會有這種感覺！因爲當我們不能在旁邊觀察狀況的時候，往往我們不能確定吃了這個藥會不會好起來。

當然，開業醫生可以有開業醫生的手法，比如說桂枝湯的三兩開三錢，大概也不會吃死人，如果病人吃了不發汗，第二天大概還是會好很多；或者覺得沒把握吃了會發汗，那就加一些會發汗但又不傷元氣的藥，當然這時候不會加麻黃，因爲加麻黃之後人可能會虛脫，像曹穎甫就加浮萍，一旦加了浮萍人就會容易出汗，但不太會傷到……

但是，嚴格來講，我們在讀《傷寒論》的時候真的會覺得：「這是**家庭醫學**！」怎麼說呢？如果你是一個在外面開診所的醫師，你要如何處理一個桂枝湯證的病患？讓病人坐在那裡

吃藥、護士端稀飯，若沒發汗，就把病人扣留在診所裡觀察廿四小時，一直到發汗才把病人放走？這樣子診所會開得很奇怪吧？所以外面的醫生實際開業遇到這種狀況的時候，有時候可能會寧願捨棄經方，用一些吃了比較不會有這些問題、但感冒會用五天的時間慢慢好的一些時方。這是開業上的不得已。我是聽說過有醫生確實會把病患留下來一直到發汗了才讓病人走，可是，各位有遇到過嗎？

我想，就算我們在**叫囂**「中醫應該復興經方派！」，搞「經方派」，要嘛是要醫生全面控制變因，要嘛病人自己要很懂事，否則的話，誰敢復興經方派？就算今天開得很準，一般診所可能還是會開個三包左右的科學中藥，萬一這個人吃了一包就好了，誰知道他會不會把剩的兩包留下來？如果是葛根湯或麻黃湯這種吃一包會好、吃第二包**會虛**的藥，經方派的醫生，當然都會告訴病人「如果吃一包病好了，就不要再吃第二包」；可是，我們臺灣的病人，可也都不是省油的燈啊！病人可能會「吃好倒相報」，可能今天一包麻黃湯就好了，改天家裡的小孩感冒了，明明是桂枝湯證，他可能會覺得「這個藥很有效、不需要看醫生」，然後就拿出之前剩的麻黃湯給小孩吃，這就有可能把小孩虛死了。

這樣子一個環環相扣的情況，要如何能在**「醫生、診所」這樣的場域**復興經方呢？用經方需要做的**基層教育**實在太多了。

所以，經方，到底而言，我覺得是種**高貴的家庭醫學**，如果你非常愛惜自己的身體，在家

裡自己用，效果非常好。可是一旦到外面開業，就會遇到一些障蔽，有時候會出一些很難收拾的狀況。

而且，不要說醫生可以「很盡心盡力，有醫德，關心病人」就好……很多時候，我們現在人犯的都是「無心之過」。比如說桂枝湯，後面有講說吃桂枝湯以後的很多禁忌，很多跟我們現在人所知道的「感冒時的飲食常識」已經很不一樣了。比如現在很多人覺得感冒要喝果汁補充維它命C，這個醫生可能很用心，洋洋灑灑寫一張很詳細的A4紙叫病人要守這些禁忌，誰知道這個病人會不會回去看了幾秒鐘，覺得「好像不太好看耶」然後就揉揉扔了?·可能病人自己又再做了一些事、吃了一些東西，把病搞壞了，然後到處去訴苦說這個蒙古大夫沒把他醫好?所以，我想經方在「診所」這個場域，是有它比較麻煩的地方。

禁生冷、粘滑、肉麵、五辛、酒酪、臭惡等物。

吃桂枝湯的時候，張仲景他說「禁生冷」。我們吃了桂枝湯之後，要靠脾胃這一塊把這個藥氣輸布出去，所以食物一定不可以參雜**會讓脾胃的能量變弱**的東西，喝冰水、吃生菜、水果……這些都是不可以的。因爲這些東西一下去，脾胃的熱能馬上變低，桂枝湯要去運作的起點、基礎就沒有了，所以生冷不行。

如果吃桂枝湯的時候吃那種很黏膩、肥膩的東西，像是肥豬肉……這種要把表邪推出來的

藥，其實多半很怕很肥膩的東西，桂枝湯遇到這些東西算是「還好」；可是如果是有麻黃、細辛的藥，吃到肥豬肉，它就發不出來了。或者是用藥配伍上，麻黃劑如果加了地黃，就發不出來了，因爲地黃也具有黏膩的藥性。所以，這些會拴住藥性的東西，不可以吃。

至於肉或麵，並不是吃了麵條一定會怎麼樣；而是，古時候好像認爲說，麵條是熱一點的東西，麥的「涼」是在它的皮上，去了殼的麥子都比較偏熱，而桂枝湯已經是一帖溫熱藥了，好像不太適合再去吃熱的東西。至於肉類，現在的人到底要不要禁止吃肉，已經變成一個不一定的狀況。因爲古時候的人不常吃到肉，所以肉類可能是古時候人的**脾胃比較不習慣的東西**，如果身體本來就沒有消化這類東西的習慣，生病的時候吃了這些東西，可能會對脾胃造成更大的負擔，一旦對脾胃造成負擔，需要更多的元氣過來幫忙脾胃，這個藥性就哪裡都去不了了。所以平常就知道自己不太能消化的東西，就不要吃了。

五辛，蔥、韭、蒜、椒這些味道辛辣、氣味比較濃厚的調味劑，跟桂枝湯加在一起都會產生不知名的反應。因爲桂枝湯是以肉桂、生薑這種「辛甘發散爲陽」的藥在運作的系統，如果在裡面再加了蔥、辣椒、大蒜……這帖藥到底要往哪裡去？會干擾到這個藥，合在一起好像加味一樣，變成「桂枝加蔥韭蒜湯」這種不知道是什麼的奇怪方了。所以這些會影響藥性的東西就不要吃。

酒是桂枝湯的剋星，中國人的本草領域，生薑跟桂枝這兩味藥，很怕遇到酒，因爲它們本

身都是有動力的，比較陽的藥性，遇到酒以後，會跟酒濕熱的性子融合在一起，在身體裡結成一團濕熱之氣散不掉。所以薑、桂跟酒吃在一起，有時候原來沒有痔瘡的人會鬧痔瘡，身體裡面外面會發炎。所以薑跟桂都不適合跟酒碰到一起。

酪的話就是各種奶製品，從牛奶到優格到起司。各位曉不曉得，「消化牛奶」是成人人體所能做的最艱鉅的幾件事情之一？人類只要過了嬰兒期，就已經不再分泌可以分解牛奶中的成分的酵素了。身體沒有這些消化酶，牛奶喝下去以後，就變成一些分解不完全的蛋白質類的東西，所以身體非常不能夠從它得到營養，反而還要花很多力氣把它代謝掉，所以牛奶它是一種非常消耗腎氣跟脾胃之氣的一種東西。要潤腸用牛奶那沒話講，但要營養的話不會是牛奶。而且，牛奶喝愈多的國家通常骨質疏鬆症的患者愈多。

那到底要怎麼補充鈣質？我就說：吃肉不就好了？成人有完全消化肉的能力，但卻幾乎沒有消化牛奶的能力。甚至不要補充也罷；非洲有一個地方的人民，每日吃到的鈣質只有美國人的八百分之一，結果美國人都在骨質疏鬆，那個地方的人反而沒有這個病。

牛奶這樣消耗腎氣，腦跟腎在中醫是一體的，到最後腦就會受損，腦受損到一個程度的時候，另一頭的攝護腺就會壞掉，所以多喝牛奶的國家，比如說美國，他們的國民生活常識就是「男人到了五、六十歲，攝護腺鐵定報廢」，好像這是必然現象；但這在不那麼喝牛奶的國家，聽起來就很荒謬。所以，喝牛奶對人的害處是很大的。以桂枝湯來講的話，喝牛奶會造成很多

臟器的負擔，相對來講，藥效就受到干擾了。

臭惡等物，就是吃起來味道很重的東西。吃起來味道很重的東西，對於藥性通常都會有影響力的，因爲中國人常說「什麼藥是什麼味道，所以走到哪裡」，如果吃了味道很重的東西，無論是氣還是味很重的東西，都會干擾到藥性。既然要吃桂枝湯，就不要干擾它。

所以生病的時候，照仲景醫學的要求，大概就是喝喝稀飯、不要吃太多其他東西，等病好了以後再過奢華生活。不過中國人一向也說，如果是生了一場重病的話，最好病後也都吃清淡一點；因爲吃清淡一點，比較能夠調補身體。

這是桂枝湯這個湯劑需要注意的事情。

各位想想看：一個桂枝湯，就需要注意這麼多事情，外面的開業醫生敢開嗎？如果病人能守住這些規矩的話，多半這個病人就自己也知道要吃桂枝湯了對不對？一帖藥之外，要保護它的藥性，就要做這麼多的事情。

講這個，是要提醒各位，服用一帖桂枝湯要注意這麼多的事情——當然有的時候科學中藥的桂枝湯可以吃得稍微隨便一點，比如說冷氣吹多了感覺有點不太對，但又還沒感冒，這時候吃點桂枝湯抵抗一下，這樣的時候稍微隨便一點還可以——但如果是真的感冒了，吃桂枝湯就要乖乖地照張仲景的叮嚀吃，頂多就是「喝粥」這件事可以先用喝熱一點的水來代替，如果實

在都沒辦法出汗，再喝粥還來得及，而且一定要記得「溫覆」，好不好？一定要蓋被子，不要一面吃桂枝湯一面又讓身體吹到風，一定要保護好喔。

我想，各位來學習張仲景的《傷寒雜病論》，在我個人來講，當然認爲這是一部相當值得一讀的中醫經典，可是，才一帖最單純、安全的桂枝湯，就已經這麼複雜了……我覺得用經方是一個很容易「把自己寵壞」的學習經驗。一旦開始習慣經方的處理方法以後，就很像住慣了五星級飯店的人，吃什麼別的都覺得不夠味道，在中藥這個領域，嘴巴會變得有點刁，習慣了桂枝湯以後，別家的感冒藥都不愛吃了。

所以，各位可能可以考慮一下，這是不是真的是自己要的？自己是不是真的要進入這麼一個很「龜毛」的世界？一帖藥才幾個字，可是吃法那麼多個字，這本書就是會這麼地仔細。

桂枝湯的服法講完了，接下來就向各位介紹一下桂枝這味藥：

【藥勢】桂枝

桂枝與肉桂

《神農本草經》：

牡桂[上品]：味辛溫．無毒．生山谷．治上氣欬逆．結氣．喉痺．吐吸．利關節．補中益氣．久服通神．輕身不老。

箘桂[上品]：味辛溫．生山谷．主百病．養精神．和顏色．爲諸藥先聘通使．久服輕身不老．面生光華．媚好常如童子。

「牡桂」跟另一味藥「箘桂」。

其實，「箘」這個字，要草字頭的才唸「菌」。寫成竹字頭的「箘」，它在說的是「一節竹子的竹筒」，所以不如念「筒」會比較接近它的意思。

這兩個藥的差別是什麼呢？肉桂樹是一種長得還蠻大、蠻像榕樹的樹，這樣的一棵樹，樹枝的地方切下來，就是桂枝。但如果我們要採的，是今天叫作「肉桂」的這種藥，肉桂這個藥就要用它樹皮裡面比較肥厚、有油脂堆積的地方。通常是比較厚的枝幹或是主幹才做得出肉桂。

把這個樹心挖掉，留下靠樹皮的那一圈，是做肉桂的原料。那個通常是一個「筒狀」的東西，所以肉桂那一整塊樹皮，我們叫它「筒」桂，是沒有問題的。

另外呢，因爲「箘桂」這塊樹皮，它有很濃厚的味道。肉桂的味道很濃厚，那，我們中國人說味道比較重的東西，是屬於陽還是陰？比較屬「陰」對不對？味道重的會比較陰、走下焦。相對來講，肉桂的樹枝，味道就淡很多，味淡的屬「陽」，「陽」是「牡」，所以「牡桂」是指桂枝。

另外呢，我們現在在藥局，除了買得到桂枝跟肉桂之外，我們還買得到桂心、桂皮。

桂心這個東西，古時候的人，有人覺得它的藥性比較像是肉桂，因爲古時候在用藥的時候，如果需要這個桂的藥性可以到達四肢、手腳，就會用桂枝；如果需要它比較補心的時候，就會用桂心，因爲中國人好像認爲靠近心的地方，能量就會比較凝聚。

可是，今天的桂心，其實就是去了皮的桂木，去了皮的桂木，它可能是桂「枝」的心，也可能是桂「樹幹」的心……如果是桂「枝」的心，請問：它的藥性是比較接近桂枝還是肉桂？

不一定。對不對？所以今天我們如果真的要討論桂心是什麼藥性，其實不太能討論，因爲已經亂掉了，到藥材店買的桂心，大都是已經剁得碎碎的木頭渣渣，原出處不可考。

好的肉桂，我們中國人又把它叫作官桂、油桂、紫油桂，另外在越南，有一個地方叫清化，聽說那裡的野生肉桂樹品質比較好，所以「清化桂」也是好肉桂的代名詞。

肉桂真正好的部分，只有樹皮裡面一層很薄很薄的肥油層，那一層裡面才有最濃的肉桂精油。我們在做藥的時候，因爲這個東西要用人眼觀察，所以要藥局的人拿個小刀片，像削鉛筆一樣，把一大塊木皮旁邊的部分削掉，只剩下那薄薄的一層油的部分，那個才是最好的肉桂。——可是這就要看這家藥店多有良心了；如果硬要龜毛地削，可能一塊樹皮中的五十分之四十九會是不要的「桂皮」，剩五十分之一才算作肉桂，所以肉桂削到剩愈少，就愈貴。

好的肉桂是很昂貴的，真正的好肉桂，藥局在裝的時候都不敢裝在塑膠袋裡，因爲那個肉桂精油會把塑膠袋燒穿掉，它是滴在皮膚都會把人灼傷的東西。

至於一般 Cappuccino 咖啡用的肉桂，那已經掉出我們用藥的世界之外了，是很劣質的，中藥用來削肉桂削剩下來的渣渣，往往還比泡咖啡用的肉桂棒要香很多。

再來，我們要講一下《神農本草經》的牡桂跟箘桂。

最後的那兩句，《神農本草經》凡是上品藥，一定都說「久服可以長生不老」……這種話，在一個更重要的**事實**之下，其實沒有太大的意義，到今天爲止，我們都知道：人，是一定會死的。所以這個我們看看就算了。

血中通陽的桂枝

牡桂[上品]：味辛溫，無毒。生山谷。治上氣欬逆，結氣，喉痺，吐吸，利關節，補中益氣。久服通神，輕身不老。

治上氣欬逆，結氣，**吐吸**。我們從桂枝一個很基本的藥性開始講：

桂枝，它能夠走在我們的營分、脈管裡面，給予我們營分能量。

如果說衛氣比較屬於陽、營氣比較屬於陰的話，桂枝它是一個能補、能通陰中之陽的藥，也就是能補、能通血管、脈管裡的能量。所以我通常會取桂枝「**通陽**」的效果來談論它的種種主治。

通陽的效果，我們如果是在桂枝湯之外，單是吃下桂枝這味藥，會怎麼樣？單是吃下這味藥，它好像在幫我們的身體開鑿地鐵一樣，本來很多阻隔不通的**能量，會被它貫串起來**；而這對身體會有什麼影響？

它治一個東西叫作「**吐吸**」。吐吸就是一個人吸氣進去以後好像馬上就吐出來，這個主觀的感覺是在形容一個什麼樣的狀態？這是在形容一個人覺得自己「呼吸很淺」。可是這個東西，用所謂科學的解剖來看的話，人吸氣，不就是吸進肺嗎？怎麼會呼吸淺呢？但這在一個人「主觀」

的感覺上，是很有差別的，因為有些人呼吸就只覺得在胸腔，有些人會覺得呼吸的時候身體被帶動到的部位有到小腹，甚至有些人會再往下到腳底。

這種呼吸會有的**身體感**的深淺，它牽涉到什麼呢？如果我們跳開中醫學，用心理學來講的話，會比較容易說。現代心理學會說，如果人的情緒有壓抑的話，身體的某一塊肉會比較僵，比如說東方人累積了疲勞，就會肩膀比較僵。當身體把一些負面能量硬的壓抑在某一塊地方的時候，那一塊地方為了要壓住這個能量，就不通了。有一塊不好的能量佔掉了身體的某一個部分，那個部分的身體，就會變成一塊**比較沒有感覺**的身體，也就是呼吸的時候比較感覺不到的身體。能量被封住、情緒壓抑愈多的人，會覺得呼吸愈淺。

當一個人情緒累積很多、一直壓抑，有的時候會壓抑到那個人本人都不覺得自己在生氣，後來會變成一個沒感覺的狀態。從前我們公司有一個跟我一起學中醫藥的同事，吃了以桂枝為主的科學中藥，叫作桂枝加龍骨牡蠣湯，然後那個同事身上就產生了一個變化：從前他以為他不會害怕的事、他以為他不會生氣的事，再問他，現在他就覺得他會生氣、會害怕了……當能量通了以後，這些情緒就被挖掘出來了。桂枝這個藥物的能量能做到這個地步。所以，吃桂枝系的補藥，像小建中湯、桂枝龍骨牡蠣湯的時候，我們臨床往往會遇到的狀況是一個人愈吃脾氣愈大，從前都悶悶的沒脾氣的人，吃了之後，聽不順耳的事開始會回嘴了。整體來講，有這樣的狀況還是比較好。

因爲它能走通血分，貫通身體的能量，又是一個容平氣很強，專破勾芒氣的藥，血分之中如果能量糾結在一起，它也有能力去把糾結的能量疏導開來，就像有個治療子宮肌瘤常用的經方，叫作桂枝茯苓丸，桂枝通陰中之陽，牡丹皮瀉陰中之火，它們能夠調節比較「陰」的部分的能量，所以呢，桂枝治「結氣」，糾結的能量。如果結氣能夠散掉，讓這個人主觀感覺上會覺得呼吸比較深：間接地，在治療「上氣咳逆」就比較有意義了，一般來講，中醫治咳嗽的藥物裡並不包含桂枝，因爲我們說咳嗽要化痰的藥、降氣的藥……因爲氣往上衝才會咳嗽，所以用杏仁、紫蘇葉……來把氣降下去，這些是「直接」治咳嗽的藥，如果要說桂枝治咳嗽，那我想不如說桂枝「治感冒」算了，以仲景的桂枝湯而言，咳嗽是感冒的副症、客症，不是主症。

但從另外一個角度來看，藥物裡一旦有桂枝，全身的能量能整合成一個整體的時候，那個人真的會覺得他的氣**比較能降下去**，於是這個咳嗽會「間接來講」比較不往上衝，桂枝有這個效果，讓人的能量有一點往下貫通的感覺，這個桂枝是可以做到的：仲景腎氣丸也用桂枝的這一層藥性，爲其他的藥味舖鐵軌。

「喉痺」，在《傷寒論》比較是專指扁桃腺部位的發炎或者爛掉。扁桃腺部位爛掉，雖然在溫病學的世界看待它，會覺得是細菌性的「發炎」；但是我們用傷寒的角度來看，會覺得感冒而扁桃腺痛的人，很多很多是因爲「少陰病」，少陰經不通，以至於扁桃腺的肉得不到生命能而死

掉。扁桃腺死掉一塊肉的痛，用消炎藥不一定會有效。在張仲景的〈少陰篇〉裡會講到一些半夏跟桂枝同用的方子，用桂枝把淤塞住的組織衝開，讓新血能夠進去代謝掉舊血，這樣子那塊肉才能好起來，也就是反而要用熱藥去治很痛的扁桃腺發炎。張仲景的確是有這個法的，桂枝治喉痺，這的確是臨床上有效的。

利關節。我們之前有講到，桂枝能夠把風氣去除掉，張仲景治風濕的方裡面用桂枝的機會就很大啦，治痛風的方也是。有了桂枝，它到達四肢血脈以後，就能順便驅風，這不論經方、時方都這樣用的，所以「**利關節**」的效果是有的。

補中益氣．久服通神．輕身不老。這個，我想在適當的範圍使用，它的確對身體還不錯，至於怎麼做到，以後教補藥的時候，我們會看到桂枝在補藥的方子裡扮演什麼樣的角色。

張仲景還有些其他的方，很明顯地使用了桂枝「通陽」的藥性，比如說蜘蛛散。那是治什麼？治男生的疝氣，有一截腸子墜到陰囊去。拿十隻大的黑蜘蛛，加上桂枝磨粉。這是巫術，但是是很有效的巫術。我們都知道，蜘蛛會沿著絲把自己往上拉的對不對？這個方吃下去之後，桂枝就會串成那條能量的絲線，蜘蛛延著絲往上爬……腸子就會拉回去了。

這個方子對小孩子特別有效，對大人不太有效；可能是因爲小孩的能量比較夠，拉得回去。大人的話就要從另外一條路來治：大人可能是因爲肝經太寒，要補暖肝經，用吳茱萸、或者是灸肝經的大敦穴；還有一種是腸子鬆掉造成的，腸鬆掉了的話，是用大建中湯，那不全關係到肝經……大人有大人的治法，但小孩子的話，用蜘蛛散就會非常有效，從這裡也可以看到一點桂枝的藥性。

引火歸元的肉桂

菌桂，就是我們今天講的肉桂。

菌桂[上品]：味辛溫。生山谷。主百病。養精神。和顏色。爲諸藥先聘通使。久服輕身不老。面生光華。媚好常如童子。

這些主治，其實有特別強調吃了肉桂可以讓人比較不會老、看起來永遠都比較年輕。

我們中國人在講到桂枝跟肉桂的作用點的時候，都會覺得因爲桂「枝」的味道比較淡，味道比較淡的東西會入上焦、入陽，所以能補胸部、上焦區塊的陽。

而心陽跟下焦腎陽的差別到底在哪裡呢？我們中國人說「心腎相交」，我們認爲心裡面的陰，是腎分給它的；腎裡面的陽，是心分給它的，好像交換留學生一樣的狀態。腎裡面的陽，

其實就是心陽。

一旦用了肉桂，肉桂這個藥跟桂枝比，味道濃**很多很多倍**，當一個藥物的味道很濃的時候，它就會比較入下焦，可是它的能量，到底是跟心陽是同類的，所以當它的重量太重、不能抓住上焦的心的時候，它會怎麼樣?它會去**歸附「下焦的心」**。下焦的心就是腎裡面的命門火，所以肉桂是一個具有非常高度的指向性，專補命門火的藥。當然，我們也可以說「桂」這個東西哪一部分都蠻能補充「陰中之陽」，所以實際上用「桂字輩」的時候，不論是用桂枝、肉桂，都能補肝陽、腎陽、脾陽……只要屬於陰的臟，它都蠻能補得進去的，並不是說它就補不到上焦的心陽。但基本上，藥的味道濃到一個程度的時候，它就比較會鑽到下焦。在經方裡面，其實仲景方是不用肉桂的，張仲景的藥方裡面用桂就用「桂枝」而已，他用的藥很少是昂貴的藥，都是便宜的。他如果要桂枝發揮肉桂的藥性，他會怎麼辦?加很多就好了，加量。

我們今天藥局買的桂枝「尖」，味道是太淡了;但如果是張仲景書中說的要「去皮」的桂枝，那至少也要手指粗以上，才去得了皮;而手指粗的桂枝，那就蠻有味道了，今天藥房的廉價肉桂常常就是這一種樹枝做的。所以說，張仲景書中寫的「桂枝」，藥性很可能是接近於今日的廉價肉桂，而不是今日的桂枝尖。以便宜肉桂的味道濃度而言，的確就是淡一點藥性似桂枝尖、濃一點藥性似肉桂，可上可下，調整用量就好。

肉桂在一般中醫的用法裡，如果跟附子相比，就會看到一個很有趣的現象。

好比說，當年香港有一個叫作譚述渠的醫生，他常常附子一用，就是現代劑量的八兩，很大劑。但是，他即使附子一出手就是八兩，用肉桂的時候，往往不會超過兩錢。這是爲什麼？因爲附子的藥性進入身體以後，並不會一定執著要留在腎，它會全身走，所以附子的藥性沒有很強烈的專注性。可是肉桂不一樣，肉桂會很強烈地鎖定命門、往命門去；所以肉桂如果一次用太多的話，腎會燒壞、會上火。有時候附子用多不見得有關係，但肉桂是一定不能用多的。座標上的鎖定性，肉桂跟附子還是有不一樣的地方。雖然它們同樣都是補腎陽，但用法上還是不一樣。

那麼，爲什麼用了肉桂之後，人會變年輕呢？過去的記載，地球上也曾經有過活得很長壽的人，比如說有一個家族，他們自稱是彭祖的後代，他們家有一個彭祖的家譜，上面就寫說當年他們的祖先就是吃靈芝跟肉桂，「食桂與芝」，所以能夠活那麼久。

我們人體的老化，比如西醫就說一個人的臟器要老化，最先老化的一定是「長期處在微微發炎的狀態」的臟器。可是我們的內臟處在微微發炎的狀態，這幾乎是沒有辦法醫治的，因爲一方面自己沒有感覺；另一方面，你一下火，人又虛了，更慘。

可是在中醫的立場，有一樣東西可以讓五臟的火都不燒起來，就是從命門蒸上去的水氣，過了頭頂再澆灌下來。這個上到頭頂再下來的水，可以撲滅五臟的火。我們吃補命門火的藥的

時候有一個特徵，就是吃了之後**很快就會覺得口水變多**；絕不是吃了熱藥就必定變得口乾舌燥，那是用得不好，用得好的話，用下去之後，不論是四逆湯、真武湯……吃了都會覺得口水變多了才對，表示真的有補到。長期而穩定地補命門之火，讓這個水氣可以一直上來頭頂……中國修道的人也都說，人最好是能有很多的口水，這樣的身體比較好。當這個特徵出現的時候，就意味著五臟之火可以被澆熄，臟器就能用得比較久，所以把命門保養得愈好，人就可以愈長壽，肉桂的效用是在這裡。

至於怎麼靈活運用肉桂，在後代傅青主派的醫學，他們就發展出一個方法。當一個人下焦的命門火因爲陽虛而脫到上面來的時候，這個「腎火外脫」的現象，主要的症狀表現是臉部很容易發炎、或是口乾舌燥、高血壓，但同時膝蓋卻是冰的。這就表示這個人的能量都脫到上面來了。我們都知道，人的能量是愈往下降愈好，那麼，他們的主要用藥結構，就是用重劑量的地黃，加肉桂，再加把藥往下拉的，比如說牛膝……用這個結構的藥法，他們稱之爲「引火歸源（元）」，把這些火收回命門，讓它不要亂浮。

中國人說「**同氣相求**」，當肉桂這個很熱的藥被拉下去的時候，它就會把身體上面這些浮火一起吸了引下來，帶到命門去。然後因爲我們用了很多的地黃把腎水補足，火被拉到腎，腎水把它固定住以後，就不會再浮上來了。這是後世醫派所發明的一種處理虛火的方法「引火歸源」，

或者叫「導龍入海」。

從這樣一種用肉桂的角度，我想我們就能夠明白爲什麼《神農本草經》說肉桂「為諸藥先聘通使」，有一些藥，若要讓它補得比較裡面，比如說腎臟是人體最深的臟，肉桂既然能夠到直達命門，它就能替其他的藥引路，把它們的藥性帶進來，同樣是通陽的藥性，桂枝跟肉桂在程度上有不一樣的地方。

還有呢，肉桂這味藥，它的味道久了會揮發掉。如果好的肉桂攤在那裡半年一年，藥性都揮發掉了。同樣地，如果我們買的是很好的肉桂入煎劑，煮半個鐘頭一個鐘頭，其實很多藥性都蒸發、損失掉了。

實際上用肉桂的時候要怎麼用？

我們買肉桂的時候，可以請藥局把它磨成粉，然後放在非常密封的罐子裡（因爲打成粉更容易揮發，所以罐子更要密封）。比方說這個藥方要加兩錢肉桂，我們就先把藥湯煮好，再把肉桂粉挖兩錢丟下去攪一攪喝掉，這樣才比較能保全肉桂的藥性，藥性才足。

如果不打粉的話，我有時候也會用一種方法：藥煮好了之後，把肉桂丟到保溫壺，再把滾燙的藥湯倒進去，蓋子蓋好之後，放一個晚上再喝，這樣子悶燒，也可以讓它的味道不跑掉。

也有人是把肉桂放在一小碗水裡另外用電飯鍋燉，喝藥的時候再兌入藥湯。悶著蒸，損失

也少些。

又或者，請藥局把它打粉，然後做成「米糊」丸，我們一般做藥丸是做蜜丸，但是蜜丸不太有能力封住肉桂的氣味，用米做丸的話，它可以把肉桂的味道封住。家裡可以收藏一罐肉桂的米糊丸，如果將來有湯劑需要肉桂，就先把湯煎好，然後用藥湯來吞肉桂丸。

肉桂做成的米糊丸，也是治療「瓜果傷」的特效藥。比如說吃了太多西瓜，覺得消化道不太對勁，肉桂做的米糊丸可以用。但因爲比較貴，平常我大概都用理中湯。

我們買肉桂的時候，固然是選「味道越濃」的越好，但，肉桂是**甜味濃**的才高級；如果是不很香甜、不夠油潤、卻只有辣味很重的，那還是次級品，吃了容易上火。

【藥勢】芍藥

解倉．餘容

接下來我們講「芍藥」這味藥。

我們之前已經講了一個骨幹了，我們說：芍藥可以讓構成內臟的平滑肌鬆開，平滑肌鬆開之後，腹部的絞痛就能夠緩解；鬆開的同時，主要的大靜脈也會擴張，於是就可以把血液往身體的中心拉，這是芍藥比較明顯可以觀察到的藥性。

《神農本草經》：

芍藥[十五]**：味苦平。生川谷。主邪氣腹痛，除血痺，破堅積寒熱疝瘕，止痛，利小便，益氣。**

主邪氣腹痛。《神農本草經》講的邪氣是什麼邪氣？臨床上是常用它來醫感冒的肚子痛，我們姑且就當它是外感風邪、吃壞之類的好了。肚子絞痛的時候，包括月經痛，芍藥是很好用的。我們實際上在用的時候，有時候加一些當歸等等……因爲芍藥單獨用起來總是比較寒，所以會加一點暖藥去幫忙它。

由於芍藥到底是一味比較寒的藥，所以如果是一個體質寒、或是血寒的人，有的時候，用芍藥，還是會被寒到，會腹瀉。

關於芍藥的副作用，古時候的中國人有時候會說「產後的婦人」不適合用芍藥，當然，張仲景的方裡面，產後的婦人用來調理的方，芍藥用得非常多，但那個是複方。產後不適合的這個說法，可能是指單方。那麼，單用芍藥有什麼不好？因爲產後子宮要趕快收縮回原來的形狀對不對？用了芍藥，它可能就一直鬆在那裡，這樣的話會很麻煩。去除芍藥的這種「只鬆不緊」的副作用的藥，經方是用「枳實」。

可是，這個話傳到後來，也出現了一些問題：芍藥不適合用於產婦，是因爲它有「鬆開」這樣的藥性，但後來有醫學研究者，有些人就以爲這是因爲「芍藥太寒」，於是就把芍藥當成一個標竿，認爲：「連芍藥這種一點點寒的藥都不能用，比芍藥寒的藥，當然更不能用！」於是產婦即使是得實熱高燒的病，大家還是不敢用寒涼的藥；這樣就成爲一件不太對的事情。我想，這個要釐清一下喔。產婦不適合用芍藥，是另外一個向度的問題，不一定是藥性寒熱的關係。

除血痺。血液運行不暢。芍藥既然可以把靜脈血管裡的血拉回來，它就可以對一些比較不通的血做疏導對不對？但這個血痺，並不等於「結塊的」瘀血，也就是說，真正結塊的瘀血，

芍藥不一定有辦法。將來《傷寒論》裡面，我們會看到更強的破瘀血藥，比方說水蛭、虻蟲——虻蟲就是吸牛血的、看起來像大蒼蠅的那種昆蟲。

破堅積寒熱疝瘕。腹部區塊的不通暢，它大概都還有辦法處理。關於「疝」的這個部分，之前也帶到一些了。要說芍藥如何治疝，明顯用它來治疝氣的方子其實並不多；當然，古方時代的「疝」字是非常廣義的，下腹部有什麼糾結不通的都可以算。

但是因為芍藥是一個比較能養肝血的藥，如果我們晚上睡覺的時候，希望血液能夠回到肝臟裡面好好休息，用芍藥，可以讓血液都回到肝裡面去。

古時候中醫有一種說法，是說一般花在春天都開得很早，但是芍藥是在五月才開花，它是最後才開花的春天的花，外號是「春花之殿」。所以它是總接收所有春天的氣的一個藥材，它能把肝臟殘餘下來、剩下來的東西都收拾好，能把血液都叫回肝臟去休息，有這種「收拾肝氣」的說法。因此，芍藥**養肝血**的效果的確是可以的。

人的疝病，多多少少都跟足厥陰肝經有關係，因為肝經經過人的性器官旁邊，如果能把肝養得比較好的話，「間接」而言還是有幫助。

至於這個「瘕」，中國人說身體裡面哪個地方有肉結塊，有一個字叫「癥」、一個字叫「瘕」。

確定有一塊實質在那裡不會動的，叫作「癥」；「瘕」就好像有時候有、有時候沒有。

其實，現在真的有很多婦女的子宮腫瘤，去做檢查的時候，是「這星期有、下星期沒有」的，還有些人的是生氣就有、氣消了就沒有。

這種暫時性的腫塊「瘕」，其實不一定是像癥一樣多長出一坨肉塊那麼嚴重，而是血液循環不良造成的腫塊。這種「瘕」類的東西，芍藥還是比較有辦法的。

至於要用什麼芍藥，現在芍藥有分赤芍跟白芍，赤芍跟白芍到底哪一個比較補？哪一個比較瀉？這個歷代的爭論，持續到現在還沒有結論，但是至少一般在用的時候是這樣：如果要養肝血、養血滋陰，我們會用白芍；如果是要把瘀血拉通、破瘀血，我們比較會用赤芍，這是現在用藥的習慣，大概是這樣。不過，如果這個瘀血是要從四肢往中心軸拉的，還是白芍比較有這個方向性，赤芍的通瘀比較沒有這種「向心」的作用。臨床上我想知道這樣就可以了，之後我們如果有遇到什麼其他方子，再利用其他方子來說明。

這個課，我也和助教討論過：是不是我們每講一味本草的時候，就把歷代使用這味本草的用法全部整理給各位？

助教倒是認爲這樣不太好學，他們認爲講到一個方的時候，只要講這味藥在這個方裡的作用就好；講別的方的時候，再講它別的用法，這樣比較好學，日子久了大家都會記得。一次全

都丟出來的話，大家反而記不住。我想這是有道理的，所以我們會把比較主軸的部分先講清楚，其他層面的藥性，等到遇到了再講。

從方劑去認識本草，我覺得學習效率是比較好的。前陣子好像有位中醫老師教《神農本草經》，他就從第一味開始哇拉哇拉地就教到最後一條，還補充了一堆藥，聽說上過那個課的學生，忘記的機率是非常高的，因爲完全沒有實際使用的例子、學生也沒有用這麼多味藥的經驗。所以，有了前輩的例子，我想我們會先講和這個方劑比較相關的藥性。

止痛。這是當然會有的，中國人說「不通則痛」，芍藥能夠通血，當然能夠止痛；它能讓消化道整個放鬆，的確是可以止各種**絞痛**的。

利小便。這是一層比較不好理解的藥性，因爲用直接能利尿、直接加強腎臟氣化功能的藥，用起來效果都比芍藥明顯。比如說，喝茶、喝檸檬汁就利尿了。

但是，當我們在看仲景方的時候，例如甘遂半夏湯，這個方是用在治療一些痰水糾結在上焦，用其他藥都沒辦法把它拉下來的時候，我們治療這類的痰水，就要加芍藥，它就可以把這些痰水拉下來代謝掉。或者是，將來我們會看到桂枝去桂加茯苓白朮湯，也可以明顯地看到，這個人的腸胃道沒有能力把水拉到下面去，所以要靠芍藥幫忙其他的藥把水抽下來，才能轉到膀胱。從這些地方，可以看到芍藥「利小便」的藥性。真武湯也有用到芍藥的這一個層面的藥

性。不過好像也只有經方這樣用芍藥，到時方時代，就幾乎沒有再用這個法了。

益氣。芍藥是一個比較滋陰的藥物，配合一些補藥一起用的話是很好的，好比說如果我們用黃耆或白朮這之類的補脾胃、補氣藥的時候，有時候我們的身體容受度不是那麼高，但是如果用了芍藥，這些藥效就會比較能被身體吸納進來。

芍藥的別名有「解倉」、「甘積」、「餘容」等等，一看就曉得是讓人「肚量變大」的藥。也因此，芍藥本身亦是養肝血、**柔肝解怒**的主藥。愛生氣的人，就要在逍遙散裡頭加重五錢到一兩的芍藥來柔肝，肝血養起來了，人也就變得不是那麼愛生氣了。

在桂枝湯裡，是桂枝跟芍藥相對，我們會覺得桂枝出去、芍藥回來，搭成一個圈圈。可是，桂枝湯是古時候《輔行訣》說的小陽旦湯，《輔行訣》裡另外還有一個湯叫作小陰旦湯：小陰旦湯就是桂枝湯裡的桂枝拿掉，換成另一味藥叫作黃芩。黃芩是一味比較寒涼的藥，一般我們用來清上焦火。黃芩湯是治急性腸胃發炎、肚子絞痛的藥。用桂枝湯的時候，我們不會很明顯地感覺到芍藥的力量，是因爲桂枝湯裡面桂枝的力量也很大。可是一旦用到小陰旦湯（《傷寒論》裡的黃芩湯加生薑），我們如果一面給病人喝藥、一面把脈，會把得到黃芩的藥性被芍藥很快地拉到腹部這個區塊去，發炎的現象馬上平掉，鼓出來的脈在幾分鐘之內就縮下去了。

從這裡可以看到芍藥的拉力有多強，芍藥的拉力這麼強，換而言之，也就是我們之前提到的「爲一個方劑定出它的作用範圍」這件事。三兩芍藥對三兩桂枝，可以剛好讓這個藥的作用範圍到達人的體表。如果是芍藥對黃芩，黃芩本身沒有強烈的方向性，整帖藥就全往裡頭拉了。

其實這個方式的定位，如果是芍藥跟黃耆同用，也會有一樣的效果，如果要把黃耆補到一個人的體表，加了芍藥，就可以把黃耆約束在體表不亂走，好像打氣一樣，會覺得身體很挺。補氣的黃耆跟芍藥同用，會有這樣的感覺。

你不要以爲你的肉身這麼大，你的靈魂就只有這麼大。其實人的磁場是比人的肉身要大的，用中藥，有時候藥力會超過人體肉身表皮的界限，因爲中藥有往往是走能量的路線。

而芍藥如果用得愈多，整個方劑的作用範圍就會愈被收進去；用得愈少，藥性就愈能往外開，這是芍藥的效果。

隱斂的藥性

中醫的民間小故事，就有所謂「華佗跟芍藥」這麼個講到爛的故事：

華佗能認識各種藥的藥性，可是從來都不用芍藥，有天半夜華佗就聽到房間外面有女鬼在哭，女鬼說她是芍藥花的精靈，覺得華佗都不用芍藥，讓她覺得很冤……

華佗把這事告訴他太太以後，她太太就說，天生萬物一定都有用，華佗可能誤會了這個花。

等到有天華佗不在家，華太太剛好月經來、肚子絞痛，她就去把芍藥的根刨出來煮水喝了，經痛就好了。於是華佗深悔他過去錯怪了這味藥……

當然，這個故事保證是瞎掰的，因為早在華佗之前，中國人就已經很會用芍藥了。

不過，這個故事倒有個象徵意涵：

我們開始用藥之後，對一味藥的藥性，往往會有一種類似超能力的感應。就好比我有個同學有次熱傷風，他得的是葛根湯證，我叫他去買葛根湯，他就說，他覺得很奇怪：葛根湯那罐藥，塑膠罐握在手上，病就開始好了。

真的會有這種情形。因為中藥的能量，有很大一部分不一定真的要實質的藥進來發生什麼化學反應的。有一些藥是塞在肚臍上稍微灸一下，體內就會有它的藥效。甚至我也見過吃頭痛藥**三秒鐘**頭痛就好的；都**不必經過消化**，藥性直接就共振在能量的身體、經絡上。

所以，照理說，身為一個神醫，應該是接觸到這味草藥，就可以知道它有某種能量才對：可是「芍藥」就一直讓華佗感覺不出任何能量。所以就知道芍藥這個藥，它的能量是多麼地「收斂」。我記得我第一次教中醫的時候，來聽課的是我日文班的學生，我日文班的學生大都是漫畫迷，所以他們有的時候會用漫畫的象徵物來看待一個藥味，那時候有個卡通叫作《獵人．獵人》，它裡面有一種氣功，其中有一個招式叫作「絕」，就是把所有能量都封在身體裡面，這樣別人就不會發現自己。我那時候的學生，聽到我講芍藥的藥性，就說：「這是『絕』！這是

『絕』！」把全身的氣息都隱藏起來的一種功力。

因爲它能夠收斂我們的能量、收斂我們的血，所以中國人總是會「覺得」它的味道應該是「酸」，因爲酸會收斂。可是芍藥的味道真的不酸，《神農本草經》講「味苦平」對不對？它不是酸味，聞起來臭臭的；如果把一片芍藥放在嘴巴裡含著，會覺得它有一種味道，還蠻難吃的，但是我說不出來那是什麼味道，它的味道是種很曖昧不明的味道，可是不是酸。

它跟真正的酸味又不一樣。真正的酸味，像烏梅啊，張仲景治厥陰病用的烏梅丸，厥陰病是一個陰陽離脫的病，用烏梅這個很酸很酸的藥，就可以把陰跟陽再絞在一起，真正的酸藥是把陰跟陽黏在一起的。或是有一種藥物它只有酸味沒有別的味道，就是山茱萸，山茱萸一次用五兩煮水可以救一個人虛脫，一個人因爲太虛所以靈魂要離開身體了，趕快用這個酸藥把靈魂跟身體黏在一起，酸味是可以把陰跟陽、靈魂跟肉體黏在一起的，真正的酸味藥會有這種作用存在。芍藥是最大範圍的收斂，反而吃不出什麼酸；這是芍藥的藥性，我們大概帶過一下。

這個階段我們講的，一定不是最深入的藥性；有些藥性在現階段講得多，對於學習也沒有太大的幫助。如果沒有實際上有意義的例子幫忙記憶的話，可能各位會很容易就忘掉。比如說生薑在一個方劑裡用一斤的意義在哪裡？用八兩的意義在哪裡？或者是用六兩、三兩、甚至是

只用二兩的意義在哪裡？這些恐怕都要等以後我們方劑的部分學得多了，再從不同的方劑治療不同病症的角度，來一一觀察這些藥。現在介紹的藥味，大概都只是給各位一個比較概略的輪廓，知道它們的使用範圍而已。

〔摘自二〇〇七年『傷寒雜病論慢慢教』課程第一段第五堂〕

【藥勢】薑

禦濕與溫中與止血

《神農本草經》：

乾薑[中品]：味辛溫．生川谷．治胸滿．欬逆．上氣．溫中．止血；出汗．逐風濕痺．腸澼下利．生者尤良．久服去臭氣．通神明。

乾薑這味藥，它說乾薑治的這些這些症狀……講了一堆以後，最後說「生者尤良」。

歷代注《神農本草經》的研究者就說：「到底第一句開始到哪裡，講的是乾薑？哪個治症開始是生的比較好？」出現這樣的問題。

我在「止血」跟「出汗」之間打了一個分號，基本上，歷代的注家多半傾向：「無論如何，『出汗』這件事，是生薑比較會，乾薑不太會；而『止血』這件事情，保證是乾薑會、生薑不會。」所以他們就把這裡作爲分水嶺。可是，後面的「腸澼下利」是腸胃道積了太多冷水，以至於會拉肚子，這句話是最接近「生者尤良」的對不對？可是，乾薑在這部分效果也不錯；只是乾薑以去寒爲主，去水是生薑的事。

但是，至少「**溫中、止血**」這些事，的確是乾薑的事情，不是生薑的事情。

薑這味藥，語感上也就帶著「**彊**（強）」這個字的味道。我們中國人又說薑是什麼菜？是「**禦濕之菜**」，當身體裡有多餘的水氣的時候，生薑可以把這些水氣逼散。從前我媽媽的一個朋友、一位阿姨，她身體很寒，她就說她如果吃到炒的白菜，就會全身發冷；可是如果炒的時候多放點薑，她就不會冷了，她可以感受到這件事情、感受到薑的威力。

這個禦濕之菜、把濕氣逼開，這是**生**薑比較能做到的功用。

生薑曬乾或烘乾之後就變成乾薑，乾薑是生薑曬乾後切成片狀，看起來白白的，跟生薑很不一樣，切面看起來很漂亮，像粉刷的牆壁一樣。生薑曬成乾薑，會變小，所以同重量的乾薑煮出來的湯劑，會比生薑還要辣，因爲它濃度提高了。

它們倆最主要的差別是什麼呢？

中國人在使用這個藥的時候，會說「**生**」薑是「**走而不守**」，「**乾**」薑是「**守而不走**」。

也就是說，生薑的藥性會從脾胃這個地方往外面跑，把一些濕氣、寒氣逼開，但它不很「熱」，它只是「散」；可是呢，乾薑就不會有這麼大的衝力，它就會待在脾胃這個地方，讓這個消化軸暖起來，乾薑是提供一個溫度，是補脾陽的代表藥。中國人說藥材是生的偏瀉、熟的偏補，

當然不是每種藥都如此（人參、肉桂、紅棗就沒什麼生熱的問題），但以薑、甘草、附子而言，的確是這樣。

所以中國人就有一句話說「附子如果不放薑，就不會熱」。也就是說，附子這味藥，雖然能夠在身體裡面行走得非常快，但如果要它提供熱量的話，就必須要放乾薑，讓乾薑提供熱量給附子帶著走；如果不放乾薑的話，光放附子，不一定會有熱的感覺。有一些助教有在吃真武湯，他們都知道真武湯因為是生薑跟附子搭配的一帖藥，真武湯吃了不會有熱的感覺；可是有乾薑的附子理中湯，吃了就會有熱的感覺。

生薑跟乾薑這兩種藥，在《神農本草經》的時代大概就這兩種分法，可是到了今天，我們在藥局買的時候，又多了一種藥物可以選擇，叫作「炮薑」。炮薑這味藥，我覺得是比較麻煩的，因為，在張仲景的《傷寒雜病論》裡面，也有幾處用乾薑的地方張仲景寫說要「炮」，可是，歷代用經方的人，就會有一種感覺：「張仲景說的炮乾薑，跟我們今天藥局賣的炮薑，用起來頗有差別。」怎麼講呢？張仲景時代的炮乾薑，是把乾薑再拿去烘烤一下，烘烤一下會怎麼樣呢？乾薑再經過烘烤，它的辣味會再分解一些，所以烘烤過的乾薑，它的辣味就變得沒有那麼辣，性子也就沒那麼熱。

可是，現在藥局賣的炮薑，那真的是已經把薑烤到鬆鬆、黑黑的，嚼起來完全沒有辣味，

像一團棉花一樣，薑的味道都已經沒有了。今天的炮薑跟張仲景的炮薑，已經是完全不一樣的東西了。所以以後各位看到張仲景的方裡要用炮薑的話，可能寧願買一點乾薑，自己回家再用鍋子炒焦一點，不要直接用藥局買的炮薑，因爲藥性差很多了。

主要的差別是什麼?張仲景用炮薑，主要有兩個方子，一個叫作甘草乾薑湯，甘草跟乾薑兩味藥，這是在幹嘛的?這是在治療一個人的肺部很冷的。我們中醫要處理到肺的話，會覺得不要把這些熱藥或寒藥直接開到肺，因爲肺是一個很嬌嫩的臟，直接處理它的話，肺會受不了，所以就把甘草跟乾薑這樣的暖藥放在脾胃，脾胃暖了以後，熱氣就會上去，然後肺漸漸地就會暖回來了，因爲它要作用到肺，所以不需要它太熱，稍微炮一下，讓它的熱性降低。

另一個方子叫作乾薑附子湯（桂林本的），那也是只有乾薑跟附子兩味藥，乾薑附子湯，是治療一個人最表面的一層衛氣不夠的時候，要馬上把附子跟乾薑的氣打到人體的最表面。補充衛氣需要把陽氣丟出來，可是也不是要讓身體熱，所以他只要取乾薑一部分的熱力、而不要它全部的熱性，那個時候要把它炮黑、減低它的熱性，這只是一個稍稍降低它熱性的方式。

可是，現在的炮薑，已經炮到幾乎沒有熱性了，苦苦的。現代人用這種炮薑，是用來止血，內科藥用來止血的時候，會放一些炮薑，可是這並不是「經方」裡用乾薑止血的那個道理。後世方用炮薑止血是因爲中國人到後來有一句話說「紅見黑則止」，血這個東西遇到燒焦

的東西就會很容易止，所以燒焦的頭髮也可以、燒焦的柏葉也可以、燒焦的艾草也可以、燒焦的薑也可以……重要的是「燒焦的」。可能是因爲張仲景時代有在一些止血的方子裡用過乾薑，所以後來也就習慣性地用燒焦的薑。

但這個跟《神農本草經》裡面講的「乾薑止血」，是不一樣的意義。因爲燒黑的東西止血，只是單純「止血」的單一功能。可是，《神農本草經》裡乾薑「**溫中止血**」的這個藥性，是有另外一層意義的：

乾薑所止的血，是屬於寒性的出血，有些人胃出血、下血、吐血，有一種是喜歡發作在冬天的，因爲現代人吐血的已經不多了，所以大家可能比較難遇到，但我就有聽說過一些體質比較寒的人，就是冬天吐血。張仲景的《金匱要略》，也就是雜病的部分，裡面有一些吐血是歸在熱症，因爲陰虛、人太燥熱，所以流鼻血，要用一些清熱涼血的藥，這很容易理解對不對？

但是另外有一種吐血，卻是因爲太寒，比如說腸胃道旁邊有一條血管，這條血管的血一直流出來，會造成吐血對不對？現在的研究就發現：這個血之所以不會止，是因爲這個人的體質太寒了，前面的血都有點塞住了，所以血沒有辦法回到它該回的地方，就只好一直橫溢出來，這是體質寒的人冬天吐血不止的一種狀況。要治這個病，就要用理中湯或是附子理中湯，要用有足夠的乾薑在裡面的藥方來治，讓整個脾胃都暖起來，那塊塞住的血栓會被推散掉，這樣本來被擠得流出來的血就有路可以回去了，這樣血管才能夠癒合，不然不會止。乾薑止血，的的

確確是在利用它所提供的溫度把血栓化掉，這是乾薑的一種止血方式，臨床上是會用到的，這是還蠻重要的一點。炮薑的話，就不是這個作用。

另外呢，像清朝末年的火神鄭欽安，他在他的當歸補血湯裡面會放炮薑，那個根本就不是用薑的熱性，他是因爲炮薑苦苦、黑黑的，當歸補血湯這個甜的藥，如果裡面再放一些苦的藥，就會變成「甘苦化陰」，能讓這個藥滋陰的效果更明顯一點。等於是用苦味藥來幫忙滋陰，這是用味道來說的，那個就比較是後世的炮薑。

治胸滿・欬逆・上氣・溫中・止血。張仲景時代的乾薑，《神農本草經》說治胸滿、咳逆、上氣、溫中、止血。基本上這五個功用，如果各位《傷寒論》慢慢讀下去的話，一定會看到。

因爲我們後代的感冒藥，治咳嗽的藥裡放乾薑的方子已經很少了，比如說止嗽散，就不一定會放到乾薑。比較時方派的路數，會：潤肺、化痰、降氣……這樣去開。

可是在張仲景的咳嗽藥裡面，像小青龍湯，或是真武湯、小柴胡湯的咳嗽加減法……都會放乾薑，這是在做什麼？這是因爲一個人在咳嗽的時候，往往他的肺裡面有太多的濕氣，當一個人的肺處於濕寒、又濕又冷的狀態的時候，我們必須在脾胃這個地方塡補足夠的乾薑、提供足夠的熱量，這樣才能讓肺把自己烘乾。所以張仲景在治咳嗽的時候，是很會用乾薑的，把肺烤乾了，就不咳了，可以讓這個上衝的氣平息下來。

溫中的話，乾薑最主要的功用就是讓人的中焦、脾胃暖起來，所以「溫中」是確確實實有的。止血的道理剛剛我們說了。

生薑的藥性

出汗。要讓人出汗，乾薑其實也可以，吃到這個人發熱，人一樣會出汗。

可是一般我們需要人出汗的時候，多半是感冒的時候對不對？像桂枝湯其實也有簡便版啊，簡便版的桂枝湯，就是在家裡面弄點紅糖、切幾片老薑、放一段蔥，煮一煮喝下去，這樣也會出一身汗、感冒也會好，只是桂枝湯的療效比較完整、確實。可是用紅糖、老薑、蔥這樣煮，效果也有七、八成，也蠻好用的，所以，的確用生薑是可以讓人出汗的。

逐風濕痺。當一個人的經絡裡有風氣不通暢的時候，從前在中醫基礎班的時候我有講過，薑這個東西、辛味這個東西，其實就帶有所謂的「容平之氣」的意義。我們中國人說「辛散」，辛這個東西的確是風氣的剋星，它可以把糾結在一起的能量掰開。所以在用藥的時候，驅風我們覺得桂枝特別有效，但生薑有沒有效？也有。張仲景在治痛風的方、風濕的方，有桂枝，也有生薑，這是的確會有的效果。

腸澼下利，生者尤良，久服去臭氣。腸胃道裡面太過於濕寒，「澼」就是有一團冷水積在那裡，肚子裡一兜冷水，然後下利不止。這樣一種濕寒性質的拉肚子，它就說「生者尤良」。其

實要治寒性的拉肚子，乾薑效果也是不錯的，像理中湯在治療太陰病的水瀉不止。

可是，要講標準的「腸澼」，那是〈少陰篇〉裡的真武湯證，真武湯就是放生薑，能夠把身體中的水毒給排除掉。我們《傷寒論》裡的真武湯是最代表性的治療水毒的方。

「水毒」就好像是身體裡面有很多沒有代謝掉的水，這些水是沒有生命力的死水、臭水，這種水在身體裡面累積著，就會有很多的病，腸澼也是水毒。中國人說陰陽，所以即使是身體裡的一滴水，也要有生命的能量在裡面，身體才能用它，這種能夠用的水，我們稱爲津液；裡面沒有能量的、死掉的水，就變成水毒了，你要叫它尿毒也可以。

生薑在用到一斤、八兩、六兩這麼重的時候，從水毒的角度觀察，是有意義的。這個人之所以病狀會出現，其實是因爲身體裡面有太多代謝不掉的死水，要把這些水排掉，要靠生薑。至於什麼方用多重，等我們遇到了再替各位做分析。

甚至有些方，我們還要分析它爲什麼不放生薑。比如說治療痰飲的苓桂朮甘湯，就沒有放生薑。總地來講，生薑去水毒的效果是有的。

而生薑去水毒的這個效果，間接地接到後面那句「久服去臭氣」。如果用經方來看，最明顯能感覺到生薑這個層面的藥性的方子，叫作防己黃耆湯，方名裡甚至沒有生薑。防己黃耆湯，它其中有一個部分是藉著生薑跟黃耆形成一種組合，怎麼樣的組合？我們在桂枝湯裡面會說，桂枝有了生薑這個能量介入之後，就能把它的藥性橫開到血管外面、從營分推到衛分，可是，

如果我們看宋本的《傷寒論》跟《金匱要略》、不看我們用的桂林本，就會發現宋本《傷寒論》裡面，治感冒的這些方子，沒有一個有用到黃耆這味藥，這是一個很特殊的事情。爲什麼治感冒的方子裡面不能用到黃耆？或者說，爲什麼張仲景治感冒一定不用黃耆？其實這在比較古典的本草研究裡是這樣的：我們現在都說黃耆會比較補到皮膚表面來對不對？那只是一個面的說法而已。黃耆在補到皮膚表面來之前，它走的路徑，是我們中醫所說的「三焦」區塊，三焦區塊是人的腠理之間、營衛之間，加了黃耆，就會把桂枝湯裡「薑要把桂枝從營分帶到衛分」的這個功能給封住，讓它出不去。但是，「薑從營開到衛」而黃耆把它擋住的這件事，用在別的雜病就是有用的，比如說防己黃耆湯這個方子，日本人在使用的時候，什麼時候特別好用？當一個人又白、又肥、又灰、又發出腐臭的時候，就非常有用，也就是用在所謂的惡性狐臭。惡性狐臭就是一個人的體味已經超過了一般正常人的汗酸味，而開始有一種「腐臭」味，從「看起來灰灰白白」、「腫腫胖胖」、「體味聞起來有腐臭味」這幾個點，他們可以觀察到這是水毒，這種皮下的水毒會造成這種腐臭，所以用生薑跟黃耆這個組合。人的身體是哪裡愈虛、愈沒有氣，那個地方的身體就愈會腐爛臭掉，所以黃耆這種補氣藥是必要的，而生薑這種排除水毒的藥，也是要的。

另外類似的症狀，桂枝湯加黃耆的桂枝黃耆湯，是治什麼？治感冒嗎？完全不是，是治「黃汗」，有些人他的汗衫會染成一塊黃顏色的污漬，這是毛孔底下的水毒，用到生薑跟黃耆這種

組合的時候，可以把皮膚底下的水毒去除掉。

這樣子用生薑，它的確有去除人的腐臭之氣的效果，臨床上是確實可用的。

通神明，如果我們要說久服能通神明的話，這我就真不敢說了。古時候的人說孕婦吃薑的話會讓小孩子多一根手指，因爲薑生長的特性，我們說它會讓人的氣分岔。實際上會不會這樣？不一定。

古時候中國也有一些醫家，他們教人養生的時候，會說秋天到了就不要吃太多薑，因爲人的元氣要收斂的時候，吃太多薑會讓人散氣。

相對來講，薑吃得多，就會讓人散到元氣了，即使是剛剛說到要去水毒，跟黃耆同用，中國有些古方就會拿薑汁炒黃耆，然後吃黃耆粉，這也是不要它太散才這麼做的。

我從前在學校的時候，有過這樣的事情：有一個學姐，她每個月都會莫名其妙地發燒一次，不是感冒，但莫名地發燒。現在學了中醫再回頭看，就會覺得那是傳說中的氣虛發熱，是補中益氣湯證。一個人氣虛得很厲害的時候，是會這樣發燒的。可是那個學姐爲什麼每個月都會氣虛發熱呢？後來這個學姐要找我們老師幫她醫，老師還沒給她看病以前，那個學姐家裡包餃子，送到老師家裡來。我們老師的家人吃了以後，就說：「你們家的餃子裡放好多薑！」她們家酷愛吃薑，連包餃子都放好多薑在裡面，我們老師這樣講了以後，這個學姐家之後燒菜，薑就開

始沒放那麼多，又過了一陣，老師再問她要看什麼病，這個學姐就說她最近已經都不發燒了。

吃薑會散氣，大概是這樣的一個事情。

所以，「通神明」這件事，我想我們就先擱著吧，至少我到現在還不知道怎麼用它來通神明。麻葉吃多了能夠「見鬼神」，這個我比較知道是爲什麼！因爲看過抽大麻的人。

至於有些我們現在還沒教到的方子，好比說治尿毒這種病，把老薑的汁一杯、加上老薑煮的薑湯，喝 50 到 100c.c.這種很濃的薑汁，喝到這個人辣得不得了、全身出一場大汗，汗全是尿的味道，醫院裡面那種尿毒症的患者，三天就出院了——這樣的臨床故事也是有的。

去水毒的這種效果，真的要它猛，是有這種方法的；真武湯的加減法中，就有「生薑加量代替附子」的例子。只是這個招術先不要隨便用，因爲有些腎臟衰竭的人，必須要大黃跟附子同用，才是比較適當的醫法，並不是什麼都靠生薑的。這種比較危險的病，我們以後會再講詳細點，現在先曉得一下有這些東西存在就可以了。

【藥勢】大棗

化剛為柔的藥性

我們之前說《傷寒論》常常用薑讓藥性比較能從營分走到衛分；相反地，棗子這個藥就能讓藥性留在營分、不要去到衛分。

但是，棗子爲什麼會這麼厲害?

我們中國人會說，有些植物具有某種「**轉化能量**」的力量。怎麼講呢?「棗」這個樹本身就是有刺的樹，「朿」這個字就是「帶刺的樹」才會寫成這樣，矮的橫著寫，就是「棘」；高的直著寫，就是「棗」。

有些植物，它本身帶有一種「鋒銳之氣」，代表性的植物就是皂角樹了。皂角樹的那個刺好尖的，在藥局裡面看到皂角刺，都會覺得「這個植物長出來的刺，比我們縫衣服用的針還要直、還要尖！」中國人如果怕皂角樹結皂莢結得不夠好，就要在這個樹上鑽一個洞、把鐵粉埋進去，這樣子，這棵樹的皂莢就會結得非常好。這代表什麼?這代表這種樹很喜歡金屬的鋒銳之氣。本草學家就會說，皂角這味藥，如果拿鐵鍋去燒煮它、或鐵鉆子去搥它、鐵鍘刀碾它，

很快這個鐵鍋或鐵鉆就會報廢。因爲中國人說鐵這個東西裡，有一種「令鐵之所以是鐵」的靈魂，叫作鐵精，鐵精這個東西遇到皂角，皂角會把它吸掉，所以這鐵就會變成爛鐵——有如此的經驗之談。

棗樹跟皂樹都有這種類似的感覺，帶有鋒銳之氣。只是棗樹的刺不很銳利而已。可是，棗樹要它結棗子結得好，也是在開花以後、結果以前，要拿刀去亂砍一陣，棗子很喜歡這樣被亂砍，好像這樣對它來說像馬殺雞，如此結出來的棗就又肥又大，不然它還長不好。

我們想想看，一棵樹被這樣亂砍過以後，它居然結出來的果子是又肥又潤，一點都沒有那種猛烈的感覺。而且呢，它的木材，質地、紋理是很細緻的，可以拿來做高級傢俱。

所以中國人就認爲棗子具有一種力量：能夠把粗糙、剛烈的能量，轉化爲陰柔、滋補的能量。我們中國人所認識的棗子，有這樣的藥性。

中國人又說：大棗是**榨不出汁**的（弄弄就變『棗泥』了）。棗汁不太好榨，它很能留住自己組織裡的水分，所以可以用來幫人體保水。不論桂枝、芍藥還是生薑，都會有某種程度利尿祛水的效果，吃了排水，人會比較乾。棗子是一種搾不出汁的水果。因此加了棗子以後，這個人的中焦的水，就非常不容易流失。

如果你比對《傷寒論》裡，也是看得到的。你會發現張仲景在利用棗子在保濕。比方說有

一個方劑叫作十棗湯，張仲景就是用一些很強的下水藥，可是湯名叫「十棗」湯，就是叫我們不要忘記要加十顆棗子，不然人就被下成乾屍了。

當然，現代如果用西方人的認識去看《傷寒論》的棗子，也沒什麼不對：棗子就是古代的綜合維他命，裡面含有很多的營養素，因為感冒要補充維他命嘛，所以吃棗子也很好。

《神農本草經》

大棗(上品)：味甘平・生平澤・治心腹邪氣・安中養脾・助十二經・平胃氣・通九竅・補少氣少津液・身中不足・大驚・四肢重・和百藥・久服輕身長年；葉：覆麻黃能令出汗。

治心腹邪氣・安中養脾・助十二經・平胃氣。我們說脾跟胃相對舉的時候，胃是陽、脾是陰對不對？因為胃是腑，腑的動態比較大；而臟是比較安定的。棗的功用是什麼呢？是「**養脾而平胃氣**」，這代表：如果在胃的能量是比較活潑的能量、在脾的能量是比較安靜的能量，養脾而平胃氣，棗子它好像能「**把比較陽的能量轉化成比較陰的能量**」：把胃氣平下來，卻讓脾得到滋養。

這種藥性，也出現在「助十二經」這句話這裡。當我們讀到這樣的說法的時候，會覺得「《神農本草經》這部書真的不能隨便做廢！」因爲，有些話，它就是講得比後代的本草書精確。

我們說人的營氣是走在經脈跟血脈裡面的對不對？衛氣是分化到經脈跟血脈外面的，比較陽、比較粗糙的能量。吃了棗子這味藥，我們的能量會變得比較安靜、比較陰柔，是不是就能夠比較走到血脈、經脈裡面？所以它「**助十二經**」是因爲它能讓能量比較偏向營氣，而營氣是以一天二十四小時爲周期循行十二正經的。

這在張仲景的《傷寒論》裡是有充分的實踐的，當我們要「把能量拉到血分裡來」的時候，嚴格說起來，是用「當歸」。只是，要補入血分的時候，像最滋陰的方子之一的炙甘草湯，用來治心跳不規律，它裡面棗子就用到三十顆；或者是，要把能量收到血裡面去的當歸四逆湯，棗子有放到二十五顆。基本上在張仲景的書裡面，薑跟棗是確確實實有「入營」或「入衛」的規律的，當棗子放比較多的時候，藥性就會比較被約束在營分、而不是衛分。基本上在張仲景的書裡，生薑三兩和大棗十二枚的入營入衛力道均等。

所以這裡說的「助十二經」，這種書寫的調子是《神農本草經》裡一個特殊的邏輯。後代的本草書，在陰陽的邏輯上是比較「散架」的——各位一定可以理解，我們講過陰陽是一個相對的概念，邏輯上本來就是比較鬆散的——但《神農本草經》在論陰陽的時候，有它非常謹慎

的一面，比如說《神農本草經》講到人參的時候，就說它「**補五臟**」，絕不會說它「補六腑」，這樣我們就懂它的意思：人參是比較往裡面走、比較陰柔的藥性，不太會跑，比較凝聚在五臟。《神農本草經》裡面很考究的一些部分，反而在後代的本草書是比較模模糊糊的，比方說「助十二經」這種陳述，《神農本草經》就很明顯地只在這個時候用它。可是後代本草書就會有一些對於這個說法的濫用，比如說附子這味藥，在《神農本草經》之後，比如說宋朝、元朝那個時代，有一些醫家會說：各種補藥，比方說吃人參、黃耆、當歸……如果加一點附子在裡面，因爲附子是一個能量很活潑的藥，加了附子，就都會跑得比較快、比較容易到它要去的地方，所以會比較容易補到、補進去。這個方法一開，繼續一代一代傳，之後就開始說「附子無經不達」，等到清朝《本草備要》之類的書講附子的時候，就變成「附子行十二經」。

其實附子它的能量比較是全身到處走的，它比較不是一個會循經而行的藥物，在經方之中，往往它直接就跳到經脈之外去發揮藥性了。可是因爲中國到宋朝之後形成了一個「歸經理論」，什麼藥都要硬把它歸一個經，不能歸的就歸十二經。

這就是本草寫到後來，雖然也是很努力地在講一些本草學者自認爲看到的真相，可是在一些邏輯本來是比較嚴謹的地方，反而又出問題。清朝說的「附子行十二經」，如果放回《神農本草經》來對照，就會覺得《神農本草經》不會這麼說。雖然清朝那樣講也不能說全錯，可是古方時代的藥方或者本草學，有古方派的邏輯在裡面。這種地方是古方本草學比較特殊的地方。

通九竅。如果能讓十二經都比較好一點、五臟六腑比較好的話，漸漸人會比較耳聰目明，會有通九竅的效果。

補少氣少津液。棗子能氣跟津一起補，所以同樣是補，它比較不是補陽，是比較補陰的。

身中不足。一個人的身體不夠好的話，大棗是可以給人營養的。

——這裡我們先岔題一下，到了民國初年以後，我們開藥單如果要開張仲景用的大棗的話，張仲景用的大棗是我們現在的紅棗。漢代的中國好像就是紅棗長最大，所以叫大棗。但後來漸漸有舶來品進來，紫色的、黑色的……一種比一種大，等到民國初年，我們開藥要寫張仲景用的這種棗的時候，藥單要寫「小棗」，因爲藥局裡其他各種棗都比紅棗大顆，現在寫藥單的話就要寫「紅棗」，寫大棗的話，可能藥局裡最大顆的棗子是別種棗了。——

大驚。大家有沒有看過小孩子需要收驚的時候是什麼樣子？或是癲癇在地上抽搐，我們說的「驚風」？那種驚**不是**大棗的主治，那種驚我們會說是因爲身體裡面有風、加上有痰，這個跟大棗一點關係都沒有。

大棗這個東西有種把「能量安定下來」的效果，一個人如果常常容易心慌，或者覺得氣不

能靜下來、心悸，用大棗來寧心安神，還是有一定的效果的。

因爲到底它的藥性看在中國人眼裡，它是紅的、黏稠的、甜味的、棗皮有人說帶點辣味的，又是香的……所以在脾胃這個地方吸收了之後，合乎「奉心生血」的條件（色黃紅或黑，甘味爲主，微帶辛味，性黏稠油潤者是。例如當歸，例如炙甘草湯）。就會把它送到心這個地方，讓心能夠得到滋養，所以補心而讓人安寧的話，它是可以的。

四肢重。因爲大棗是古時候很好用的補脾藥，我們說「脾主四肢」，一個人如果脾虛的話，每天都會覺得身體很沉重，所以補脾的藥裡面加一些大棗，就可以讓脾得到滋養，於是這個人就變得比較有力氣了。但是，這是說一個人他是氣虛血虛的脾胃，才能用大棗。現在有另外一種病叫作重症肌無力，就是一個人完全癱在那裡，眼皮都有點睜不開，這就跟大棗沒有關係了。

因爲重症肌無力在五臟陰陽虛實的屬性裡，稱爲「脾陰實」，因爲脾胃太濕、塞滿濕氣以至於肌肉動不了。過去在大陸對付這個病，中醫有一些想法：看到這個人整個人都垮下來了，中醫第一個感覺是這個人「中氣下陷」，元氣垮掉了。要把元氣提起來的藥是什麼？補中益氣湯。於是就有很長一段時間，中醫界很努力地用這個方來治療它，最後發現不太有效。也就是說，補中益氣湯治的是比較輕微的「陽虛」的病，可是到了「陰實」的時候，用提陽氣的藥會提不起來，好像在用蜘蛛絲釣一條大鯉魚一樣，不太有用。到最後實際臨床是什麼有用？是平

胃散，平胃散是一個去除脾陰實的藥，裡面有一味藥能破去脾中濕氣，叫作蒼朮，用了蒼朮爲主的平胃散，脾裡面的濕氣去掉了，肌肉就自然舉得起來了。中醫在臨床實踐的時候，我們看到一個病，都會提出一些理論，但是有的理論，在經過驗證後，會發現它沒有用；驗證了之後確實有用，我們才能承認這個理論是對的。前陣子我表妹就得了這個病，眼皮垮掉，家人就問我該怎麼辦，我就說「中醫的話好像就是用平胃散」，買了一瓶吃一吃就好了。好了以後我表妹就淡淡地說：「這個病我看西醫，他們都說不知道是什麼病，沒想到你們中醫還有一套邏輯。」好像沒有太正面的評價……但，反正就是治好了。

和百藥。《神農本草經》裡面，有些藥它說「解百毒」，有些藥說「解諸毒」，其實百毒跟諸毒就已經不一樣了。《神農本草經》的這種小地方其實是很可以考究的，像葛根它就說解諸毒，解諸毒就表示它「很多毒不能解，它只能解幾種毒」，解百毒的就是各種毒都可以解。棗子，我們講過它有把一些激烈的藥性「溫和化」的功能，所以它能讓各種藥的藥性在遇到它以後，都變成比較陰柔的能量，所以任何藥遇到棗子，藥性就會比較平和，大概是這樣的。

久服輕身長年。中國人認爲棗是一味滋補的藥，所以自然就說它久服能輕身長年了。

葉：覆麻黃能令出汗。古時候的人說棗樹雖然果實跟木質都很細緻，可是它的鋒銳之氣、開破之力，棗葉裡還是有。古人認爲棗葉是種大熱的藥，如果把棗葉曬乾磨成粉、做成像痱子粉的東西，它說葉覆麻黃能發汗，一個人如果本來是需要麻黃發汗的，但這個人如果麻黃吃多了可能體質上撐不住，這個人就可以吃一點點的麻黃，身體外面撲一些棗葉的粉，這樣汗就會發得出來。現在我們已經完全不用這個方式了，所以這句話在今天來講恐怕沒有什麼意義，張仲景的發汗法已經做到很完備了，我們直接用《傷寒論》的方子就很有療效了，不太需要用到它的這一層藥性。

緩藥與解毒

我們在買藥的時候，仲景方裡面，有些方是用炙甘草，有些方是生甘草。

從前張仲景的《傷寒雜病論》，變成了《傷寒論》跟《金匱要略》這兩本書以後，發生了一個很奇怪的現象，凡是在《傷寒論》裡的甘草，幾乎一律有加一個小字「炙」，而《金匱要略》裡的甘草都沒有。所以歷代醫家讀書，就會覺得「凡是治傷寒一律用炙甘草，治雜病一律用生甘草」，到底是不是一定是這樣？

說不定是抄《金匱》的人就是漏抄那個字，以至於變成「傷寒國」跟「金匱國」的甘草？不過，《傷寒論》唯一的例外，是治喉痺的甘草湯和桔梗湯，甘草沒有寫「炙」，而那確定是要用它來消炎的，不可能用炙甘草，所以並不是寫漏。

這個現象後來導致了什麼事呢？因爲歷代我們都是乖乖地照書吃藥，所以會有一個狀況：《傷寒》方寫炙甘草，我們就開炙甘草；《金匱》方我們就開生甘草。而生甘草具有一個炙甘草沒有的副作用，就是生甘草具有現在西醫用的類固醇的作用，類固醇是現在西醫用的一種「緩和劑」，當有一個很嚴重的病，比如自體免疫失調這種病的時候，或者是嚴重的發炎、氣喘發

作的時候，他們會用類固醇，爲什麼用類固醇？因爲類固醇能讓病情緩和下來，幫身體爭取一點休養的時間。生甘草就充分地具有類固醇的功用，所以類固醇用多的副作用，雖然生甘草不像類固醇那麼明顯，但也是會有；而炙甘草就不太會有。中國大陸研究《傷寒論》、《金匱要略》的書也很多，有一類的書就是把各種《傷寒》方臨床上的一些報導搜集在一起變成一本書，各種《金匱》方的報導搜集在一起變成一本書，這兩種書一起看的時候就會發現：一樣是三兩甘草的《傷寒》方，好像都沒什麼副作用；可是《金匱》裡面甘草放得比較多的方，就會看到後面它說「這個方吃太多會變月亮臉」。也就是所有副作用都出現在《金匱》那邊，這是生甘草吃太多會出現的問題。

古時候最常用「生」甘草的機會是什麼？一般的方劑來講，是用它來**解毒消炎**，現在西醫用類固醇的原因也是這個，生甘草消炎爲什麼好用呢？我們說發炎是細菌性的感染，一般的消炎藥都是要它能夠退火殺菌，所以性子都很苦很寒，比如說三黃的黃連、黃芩、黃蘗，還有常用的消炎藥龍膽草……這些都是很苦寒的藥，所以一般消炎殺菌的藥吃下去以後，人體都會受到一定程度的傷害。相比之下，甘草就比較沒有這些損害。

用甘草消炎的這個用法，到了清朝初年，傅青主、陳士鐸那一派的時候，出現了一個比較清楚的轉折，當然這不是從他們開始，只是他們讓這個事情普偏化：中國人發現有另一味藥很好用，叫作金銀花，金銀花是一個一用就要用很重的藥，比如說用一兩，它也是一個消炎力很

強的植物，它的好處是它雖然涼而且消炎，可是它對身體的元氣造成的破壞很小，所以現在我們需要治療比較嚴重的瘡科發炎，大概會選擇金銀花。於是甘草就開始退位了。

生甘草這個類固醇的藥性，很明顯的一個作用，就是中藥裡的「解毒」，我們中國人對毒的定義是「毒者，氣之偏者也。」相對地，另外有一句話說「香者，氣之正者也。」也就是說，我們會聞到香味，是因爲這個東西的氣很正；毒的話，是氣的偏。中國人的定義裡，凡是氣有偏的都有毒，所以用藥這件事情，在上古時代都稱爲「毒藥」。因爲我們用藥的時候，有的藥比較寒、有的藥比較熱，這個過寒、過熱、或散、或補都是氣的「偏」，所以凡是用藥都是**用毒**，這是古時候的觀點。像附子，因爲它大熱，所以就說它大毒，大概是這樣，當然附子本身也算有毒，不過這樣的觀念我們還是知道一下。

「解毒」這個東西，比如說日本人就會說吃河豚中毒的時候，要趕快把那個中毒的人埋到土裡面去，好像埋到土裡，可以讓那個毒緩和下來並且分解掉。所以「土」的這個性質，或者我們藥味裡面「甘」這個甜味，好像就有這種調性存在。甘草剛好是我們一般認爲最甜的本草，所以它就會拖住這個毒性，讓它慢慢分解，這是它「緩」的藥性，所以中國人用它來解毒。

但實際上甘草能不能解毒？不能說它一定會解毒，不然我們一帖四逆湯裡面甘草、乾薑、附子，有了甘草應該都解掉了啊！附子跟乾薑應該都沒什麼效果了不是嗎？這樣就沒什麼意義了嘛。所以它不是真的能夠全效地解毒。某幾種藥，比如說十棗湯裡的甘遂、芫花、大戟，可

能遇到甘草會力道弱很多，這倒可以說甘草有解到它們的毒。

實際上用的時候是這樣：大陸那邊曾經拿小老鼠來做實驗，如果直接拿附子來強心陽，單用附子或乾薑之類的東西，那個心臟會狂跳一陣然後衰竭而死，可是如果在附子跟乾薑之外再加一點甘草，這個心臟就會很穩定有力地撐很久，甘草能讓藥性變得比較緩和、比較持久，這是甘草實際在使用上的藥性。中國人用的象徵物是：柴火一直燒，很快就燒盡了；但如果你把火種拿竈灰悶起來，它就可以撐到第二天。甘草，就是那個竈灰。

如果要解毒的話要怎麼用？中國人治毒是分門別類的，中什麼毒要用什麼解：中硫磺毒要用鴨血解；被老虎咬傷要用豬肉來解，因爲老虎咬傷的地方那個肉會一直爛，老虎的口水裡有一種酵素會一直分解人的肉，所以要在傷口上面貼生豬肉，讓那個酵素去分解豬肉不要分解人肉，到最後傷口就會能收口……每種東西有每種解法。

如果要解「吃藥的毒」，我們習慣上是用甘草跟黑豆煮成的湯，那個比單一味甘草有用。我平常用的劑量是黑豆一兩、生甘草五錢，這什麼時候吃？吃錯藥的時候吃，比方說不小心把白虎湯吃成桂枝湯，藥讓人很不舒服病又不好，這時候就喝點黑豆甘草湯，讓那個吃錯的藥性馬上消失，然後再重新吃起。吃錯藥的時候，我們可以用黑豆甘草湯來解，黑豆能把所有藥性都吸掉。

生瀉火．炙補中

《神農本草經》：

甘草[上品]：味甘平．生川谷．治五藏六府寒熱邪氣．堅筋骨．長肌肉．倍力．金創．尰．解毒．久服輕身延年。

治五藏六府寒熱邪氣。這個一身裡裡外外、或寒或熱的邪氣，以生甘草來講的話，它有這個類固醇的藥性，可以讓它們都平下來。

堅筋骨．長肌肉．倍力。甘草炙過以後，《傷寒論》裡用炙甘草，常常就是把甘草當做一味補脾胃的藥，用炙甘草補養脾胃，因爲它是比較甜、比較溫和的藥性，所以比較補脾陰。

如果是補陽的話，這個人的力氣會變大、肉不會變多；補陰的話，這個人的肉會變多、可是力氣不會變大，因爲陰是有形的東西。甘草在這兩方面都是有用的。

我們現在講的是正常的補藥範疇，在湯劑裡用炙甘草，可以補脾胃、補氣，甚至可以補津液。但是，以不正常的使用範疇來講的話，中國人古時候有一些硬是要讓人長壯、長肉的方，就是用生甘草做成藥丸每天吞，運動員爲什麼使用類固醇？這大家都明白。有個助教他當年很小的時候發氣喘，他當年就常跟我講一件事，就說他發氣喘發成這樣，還全身都是肌肉，就是

因爲發氣喘以後吸的西藥裡多半有類固醇，然後就變成全身都是肌肉。如果我們把甘草用到邪道、每天吞，到後來就長肌肉了，只是最後好像還是會變成月亮臉、水牛肩。它還算不上是補藥的正道，我們《傷寒雜病論》裡有太多好的補藥，不需要用這麼粗劣的方法。

金創・尰・解毒。金創就是刀傷之類的外傷，尰就是「癰」，是化膿的腫塊，這些東西真的用甘草是可以消炎的，只是到後來金銀花把它代替掉了。

各種力道猛烈的藥，不論寒熱，加了甘草（生炙皆有此效），它們的力量就會變得溫和一些，這是甘草的「緩」性調和於其中。而甘草又叫做「國老」，也就是朝廷中侍奉過兩三代君主的老臣。這種人，在故事中，多半是「和事佬」，總是在排解紛爭。一帖方中加了甘草，它就會像個和事佬一般，居中做協調人，讓桂枝做桂枝該做的事，芍藥做芍藥該做的事……各盡其分而不相爭。

我們講到這裡，是單獨替各個藥性畫出一個框架，實際上如何使用？要用多少？我們以後一個方、一個方去認識，這樣的學習才會比較紮實一點。五味藥這樣單獨講，各位不知道會不會……已經忘掉桂枝湯在幹什麼了？

「時方」藥理學？

中醫理論「黑話化」的過程

這裡我選了兩本清朝的書，《醫宗金鑑》跟《醫方集解》，我們來看看它們怎麼看待桂枝湯。之前臺灣的中醫師檢、特考，《傷寒》和《金匱》，就是拿《醫宗金鑑》版的註解內容去考的。這是之前的檢、特考的考生要讀的東西。

清・吳謙等編《醫宗金鑑》：

名曰桂枝湯者，君以桂枝也。桂枝辛溫，辛能發散，溫通衛陽。芍藥酸寒，酸能收斂，寒走陰營。桂枝君芍藥，是於發汗中寓斂汗之旨；芍藥臣桂枝，是於和營中有調衛之功。生薑之辛，佐桂枝以解表；大棗之甘，佐芍藥以和中。甘草甘平，有安內攘外之能，用以調和中氣，即以調和表裡，且以調和諸藥；以桂芍之相須，薑棗之相得，借甘草之調和，陽表陰裡，氣衛血營，並行而不悖，是剛柔相濟以相和也。而精義在服後須臾，啜稀粥以助藥力。蓋穀氣內充，不但易為釀汗，更使已入之邪，不能稍留，將來之邪，不得復入也。

清・汪昂《醫方集解》：

此足太陽藥也。仲景以發汗為重，解肌為輕。中風不可大汗，汗過則反動營血，雖有表邪，只可解肌，故桂枝湯少和之也。《經》曰：『風淫所勝，平以辛涼，佐以苦甘，以甘緩之，以酸收之。』桂枝辛甘發散為陽，臣以芍藥之酸收，佐以甘草之甘平，不令走泄陰氣也。薑辛溫能散（散寒止嘔），棗甘溫能和。此不專於發散，引以行脾之津液而和營衛者也。麻黃湯專於發散，故不用薑、棗，而津液得通矣。

《醫宗金鑑》講到桂枝湯，就說「桂枝辛溫，辛能發散，溫通衛陽」，我看到這個「溫通衛陽」就覺得很納悶。在張仲景的用藥邏輯裡，單用桂枝的時候，桂枝的藥性大部分幾乎都走在營分、不太會到衛分的，《醫宗金鑑》一講就把桂枝講成溫通衛陽的藥。不加薑的話，桂枝的藥性不太會跑到衛分的。

「芍藥酸寒」。首先，我們也講過芍藥其實不酸，《神農本草經》寫的是「苦平」，它說「寒走陰營」桂枝是熱的，大棗是溫的，這些不寒的藥就不走營分了嗎？邏輯不對。

「桂枝君芍藥，是於發汗中寓斂汗之旨」，意思是說，桂枝會讓人出大汗，加了芍藥就會比較把汗收住，這聽了，讓人覺得好離奇耶。桂枝是發汗藥嗎？芍藥是斂汗藥嗎？怎麼可能？我們要讓一個人發汗是用麻黃，桂枝甘草湯不會發汗的呀。要讓一個人斂汗是用別的東西，陽虛

的汗用附子，陰虛的汗用桑葉，怎麼會講是芍藥？這是在講什麼？
「芍藥臣桂枝，是於和營中有調衛之功」。這是說芍藥能夠調和營血，桂枝能夠調到衛分去。

他們有點搞不太清楚，在經方的邏輯裡，桂枝沒有走到那個地方啊！

然後它又說什麼「甘草甘平，有安內攘外之能，用以調和中氣，即以調和表裡」，這是什麼意思？是說用甘草補足了你的中氣，然後你才有能力去打敗外面的邪氣？是這樣嗎？比例是二單位的甘草有那麼厲害嗎？

「用以調和中氣，即以調和表裡」，其實這句話我們可以說它對，因為有了甘草以後，桂枝到生薑、芍藥到大棗，這個一層層的藥性聯屬才會出來，所以它原來要說的事情並沒有錯。只是它**講成這樣**的時候，不知道大家有沒有一種「**有很多幻想空間**」的感覺？如果直接讀到這句話，會讓人覺得「甘草調和表裡」，這會讓人覺得很奇怪。

後面它講《經》曰：「風淫所勝，平以辛涼，佐以苦甘，以甘緩之，以酸收之。」這就是典型的拿《黃帝內經》來**裝框框**，桂枝湯裡面既沒有什麼辛涼之藥，也沒有用酸來收啊，所以桂枝湯根本跟《黃帝內經》的這句話沒有什麼關係啊，硬要框過來，污辱了《傷寒論》也污辱了《黃帝內經》。

然後它又說「桂枝辛甘發散為陽；臣以芍藥之酸收，佐以甘草之甘平，不令走泄陰氣也」，

所以甘草能讓人不走泄陰氣？這真的是很奇怪，「薑辛溫能散（散寒止嘔），棗甘溫能和」這也是講得都失焦了……

我覺得讀《傷寒論》，要不然就完全不懂註解，**當一個完全不懂英文文法的英國人就好**；如果讀了這種亂七八糟、錯的文法，那真的是不知道該怎麼辦。

我因爲自己是日文系畢業的，我們臺灣日語研究的教學系統，真的偶爾會有老師教的日文文法是不太對的日文文法，教到學生製造出很詭異的日文。所以要嘛就不要知道日文文法，直接跟日本人生活，這樣你的日文是對的；可是你學了錯的日文文法，那真的是嚇死人。

很討厭的就是，我們在準備檢、特考的時候要讀這個書，因爲時間很緊迫，也沒什麼時間去想它到底對不對，於是就先把它背下來，背下來之後，因爲它講的也有一番它「本身的」（自圓其說）的道理，我們也不會立刻就覺察到它是錯的，尤其是它講的這些內容，背後是有**時方本草學**在支持它的，像《醫方集解》跟《本草備要》是同一個作者，你如果去看什麼《本草備要》之類的書，會覺得它講的內容，好像都很通啊。

當你在讀桂枝湯這個藥方的時候，如果是用「時方的本草觀點」去解釋它的話，就比如說《醫宗金鑑》這個清代御醫編的書，它是臺灣檢、特考的範本，感覺也是夠權威了。往往你讀

了，看它的註解，也會覺得你懂，但是，這一串文字裡面的邏輯，**到底是什麼**？整個邏輯是**混亂、曖昧**的。當你覺得你懂了以後，有一天你真的變成一個醫者，要講解給別人聽了，別人會覺得「你講的話沒人聽得懂」，因爲你不知不覺中已經進入**黑話的世界**了，這是一個「黑話化」的過程。

《傷寒論》裡的這些東西，我們如果就「不知爲不知」的話，日子也好過。如果你硬要去拗它的話，結果會很糟糕。用這樣的一條路去學習的話，就像我也讀過檢考、特考的這些書，有時真的會讓人覺得一開始沒有讀過它們的話還好些。它們給了很多不正確的論點，然後讓你被這些論點障蔽住、被咬住——會有這樣的感覺。當然不是說它每一句話都錯，只是**經方的邏輯不在它講的那個地方**。

〔摘自二〇〇七年『傷寒雜病論慢慢教』課程第一段第六堂〕

「功德蓋世．罪惡滔天」張元素

中醫分爲經方派、時方派，這，不但中國人曉得，日本人也曉得。經方派在日本叫作「古方派」，時方派在日本叫作「後世方派」，意思一樣。

而不論是在中國還是日本，也都曉得，經方派和時方派的「分水嶺」是什麼——那就是所

謂的「金元四大家」。

「金元四大家」雖然齊名並稱，其實他們的生卒年是頗有差距的，並不是同生同死。而比他們更早出名的一位，相傳是李東垣之師的人，就是張元素，也就是張潔古（易水先生，易老）。而，張潔古做了一件「功德蓋世，罪惡滔天」的事情，造成了經方派從此變成時方派。而那件事情，就是現在學傳統中醫的人耳熟能詳的「**歸經理論**」——某某藥入某臟某腑、哪一條或哪幾條經。

歸經理論是錯的嗎？不能算錯，很多時候是很有道理的，臨床上也有用，對學習中醫者而言，也比較方便整理功課。

但，它是對的嗎？也並不全對。因爲，它大大地「窄化」了一味藥的藥性。

同樣是用中藥，以「《神農本草經》、張仲景（或《湯液經法》的作者）所知道的藥理學」創出來的方叫作「經方」，漢朝到唐宋，都還算是經方的時代。而以「歸經理論」創出來的方，就叫「時方」，其中對每一味藥的看法，都和經方是很不同的。

最古的《神農本草經》，其中提到的藥性只有「性．味」，也就是「什麼味道」、「溫涼寒熱如何」，而五色入五臟的概念，則是「稍微提及」，例入「五色靈芝各入哪一臟」，不是通盤性的認同。

而其後，魏晉的《名醫別錄》，唐代的《新修本草》、《日華子本草》、《海藥本草》、寇宗奭

《本草衍義》，或是宋朝具代表性的《證類》、《大觀》二本草……等諸多書籍，大都只是順著《神農本草經》之後補入新發現的「效能」，未曾對「本草理論」作更多的理論創作。（在張元素作大系統的歸納之前，入經藥的論述，可散見於：漢‧《神農本草經》大棗：助十二經。魏晉‧《名醫別錄》甘草：通經脈。唐‧《食療本草》胡桃：通經脈、乳腐：益十二經脈、綠豆：行十二經脈。唐‧《海藥本草》阿勃勒：通經絡。宋‧《本草圖經》瞿麥：通心經、蘇葉：通心經。十一世紀宋《史載之方》某方：宜行其腎經、清涼之藥：解利肺經。宋‧《本草衍義》天竹黃：涼心經、桑白皮：治小腸熱。宋‧《本事方》真珠母：入肝經。……等等。至於引經藥之記載則如：《神農本草經》菌桂：為諸藥先聘通使。《名醫別錄》桂：宣導百藥、白附子：行藥勢、酒：行藥勢。五六世紀《雷公炮炙論》綠蛇：令引藥。唐‧《食性本草》薄荷：能引諸藥入榮衛、酒：引石藥氣入四肢。《本草衍義》澤瀉：引接桂附等歸就腎經。《本事方》椒：引歸經、粥：引風濕之藥逕入脾經。宋‧《楊氏家藏方》酒：引藥入經絡。——尚未有全面性之歸納。）

到了張潔古，他對古代的方劑做了一番整理，發現到「太陽病病到太陽、陽明之間時，會用到『葛根』這味藥……」，於是就以此歸納出了一句話：「葛根是陽明引經藥，如果感冒太早用了，反而會引邪入陽明！」同樣，對於柴胡，後人也看作是少陽引經藥，說它會「引邪入少陽」（明‧李中梓）。而至於桂枝，因爲有帖「桂枝湯」是治「太陽病」的第一主方，於是「桂枝」的歸經也就變成是「入太陽經」了。石膏，他也說是「大寒之藥，不可輕用」。

桂枝這個單味藥，真的會直入太陽經嗎？石膏雖然能解高燒，但它是發汗而解的呀！並不是把你整個人都冰凍啊。

從某個角度來說，複方「桂枝湯」的「結果」的確是「會」作用在太陽經，而單味藥的柴胡、葛根和少陽、陽明二經也有著密不可分的相關性。可是問題就在於：「不只如此而已！」後世的學習者，因此就隨隨便便把某味藥找幾條經隨意歸類，做學問是簡單化不少，可是卻變成「見樹不見林」，錯失了那一味藥真正的本性。

可是，因爲這種「時方藥理學」方便好用又好記，而張潔古先生又的確是一位醫術高明的醫者，於是緊跟在他之後成名的「金元四大家」，也自然納入了張潔古的這個系統，各自也有相當好的醫學成就。

可是，歸經理論，卻是一套「**反映了一部分真理卻不等於真理**」的不完全的理論。潔古本人、金元四大家都是苦讀《內經》起家的，偏得還不太多，但愈用到後來，紕漏愈大，新創的方劑效果愈來愈差，「一劑知，二劑已」變成了今日的「你回去吃半個月再來看看有沒有好，如果沒好我們再換藥試試！」。

到了後來，當然有人覺得好像事情不對頭了，想要扳回如崩牆倒壁般的中醫「末法」劣化狀況，明朝不少醫家都在重注《神農本草經》，想要從這個大根頭去重新尋回些什麼，當然也都小有成果，但影響力並不明顯。

光是張元素以降的幾句「葛根引邪入陽明」，「柴胡引邪入少陽」，「石膏大寒不可輕用」就把經方中這三味藥封印了八百年。明明沒有這麼一回事兒的，太陽初感，證齊全了，就可以用葛根湯；傅青主也用柴胡湯小制其方治傷風初感而很有效，並不會因此引邪入裏；石膏更只是「涼」而已，不用八錢到四兩甚至一斤，很難顯出藥性。

可是張元素之後，人人都跟著這麼說嘛，絕大部份的醫者，小心翼翼地就都「儘量不要用《傷寒》、《金匱》方」了。

時方派中醫怎麼看病？我想各位都經驗過：醫生手搭在你的脈上，心裡想著：「唔嗯……心脈有點兒火，加兩錢黃連；肝有點陰虛，加三錢白芍、五分牡丹皮；腎脈蠻弱的，加一錢熟地黃；血分有些熱，加三錢生地黃；氣分虛而有濕痰，加兩錢參鬚、五分半夏、兩錢蒼朮……」把脈術都堪稱穩健，一帖藥二三十味運筆如飛就這樣子開出來。以理論來講，都對，合情合理！但你若問我，這帖藥有沒有效？對不起，我不知道！

以「歸經理論」作爲指導原則，大約就是形成這樣的醫術，不能說不好，毛病不大，但，就常常是一種溫溫的，讓人覺得「好像吃了有好一點」程度的有效。

因爲我自己是學經方的，經方的「藥物組」和「抓主證」的整個框架都和時方的系統不一樣，用藥時所看待的每一味藥的作用，也和歸經理論搞的東西對不太上，比如說醫頭痛，我會

問：「你這個頭痛，會不會痛時煩躁得想去撞牆、或者一面痛一面想吐？」如果會，那開吳茱萸湯：「會不會同時口渴、多汗、尿特別少？」如果會，那用五苓散的機會就多些……」一個湯一個湯的可能性，用問的比較多，脈象有時只拿來作個參考，和時方醫者的作法不太相同。

所以，我並不能很清楚地認識到時方派的這種開藥法可以好到什麼程度。大概只能說，我自己多半不是這樣子在開藥的。

隔行如隔山，你叫我一個用經方比較多的人去評論時方，我也不知道怎麼講。從前有一個朋友，拿了別的醫生開給他的藥單給我看，我看那一串藥，就說：「你失眠、口臭、從前受過內傷……」他說：「你怎麼看藥單就都知道？」我說：「寧心安神的藥，用這幾味，通常是失眠嘛；清胃熱養胃陰的藥用這幾味，大多是口臭嘛；沒事不會用傷科化瘀的這幾味藥，多半是有舊傷吧？……」他一聽，樂了，還以爲遇到高人：「那，我這醫生，開得好不好？」我只好苦笑：「這嘛……不好意思哩，你先吃了，再告訴我有沒有效，好不好？」我既不能斷言它必定有效，也不能斷言它必定無效。

這種在張元素之後被變成**單純化**、**平板化**的中醫醫術，照規矩開藥，我也沒有意見；但，以一個歷史的觀察而言，卻可以看到：它，造成了中醫的退化。

照著五臟歸經分配藥物的醫者，醫病的力道，不夠有效的機率還蠻高的。日本的吉益東洞

罵這些醫者是所謂的「陰陽醫」。

什麼叫做「陰陽醫」？就是現在網路上很多討論版可以看到的：有一個病人他說「我口渴啊、小便黃啊」什麼的，然後就有一個學中醫的人跳出來跟他講：「你這可能是肝陰虛有熱，可能是心火下小腸，也可能是腎水不足以制火，還可能是脾津不足，又濕蓄中焦！且肺爲水之上源，肺虛則……」講五臟講了兩圈，完全陷入那種可憐的天秤座模式——我常說兩個天秤座會讓地球停止轉動，我自己是一個，再加一個就可以了：要商量午飯吃什麼，隨便聊聊，就到下午三點還餓著——講起來每一句話聽起來都好玄妙哦，都是「專業黑話」！可是……到底要怎麼醫，你講清楚好不好？「或許是這樣，或許是那樣……」「這帖藥你拿回去吃吃看，不行的話，我們再來換。」一換可以換二十五種方，醫術就毀滅在這種事情上面。張仲景的方，你一看準了，開下去就有效。那你還「或許有效或許沒效」二十五種方在那邊轉，一圈要轉半年呢！

緊接著張元素之後的時代的金元四大家，像李東垣用龍膽瀉肝湯，就看準肝經開下藥來，你會覺得這個人用藥很漂亮對不對？但到再後來的醫家，理論兜來兜去，就愈來愈不行了。

中醫的退化，直接或間接造成這件事的醫家們，你說他們會很苦惱於自己的醫術不如古人嗎？其實，不一定。你讀歷代醫書，就會發現，這些人是……**滿懷「快感」地在做這件事的**。

比如說，現在大家治感冒常用的「九味羌活湯」，它就說：張仲景醫感冒分六經用方，那你

看，我多聰明！每一經的驅風藥都有！一帖包醫啦！

——講得他自己都爽死了！他本人大概會覺得：我是開拓了中醫前人未到的新紀元呀！

但，張仲景治六經感冒的方子，燒到三十九度還要裹棉被的麻黃湯證、高燒煩熱的白虎湯證、吃飯拉飯、手腳冰冷的四逆湯證、煩躁欲死的吳茱萸湯證……你九味羌活湯，能醫嗎？都不能啊。何只是病醫不好，要讓病人舒服一滴滴都很難！

其實，九味羌活湯的存在理由，也很奇怪！說「怕人分不清楚張仲景的桂枝、麻黃湯證要怎麼分」所以教你用這個代替，臨床視情況作加減就可以了。這種「好心」也是很詭異！桂枝、麻黃湯證蠻容易分的耶！相反地，臨床加減九味羌活湯很難搞！

如果一個醫者連桂枝證和麻黃證都分不出來，找塊豆腐一頭撞死算了，根本沒有資格、智能走進這個領域嘛！為什麼要去「呵護」這種事？這等同「包庇罪犯」耶！古代日本的「小醫聖」永富鳳就說：強盜劫財殺人，一輩子造下的殺孽，一個生意尚可的庸醫，只要十天就贏過了。

但，就是這一類的「創新」、「突破」，從元朝到清朝，一點一點地把經方從這個市場擠兌出去。

經方和「八綱」是不同次元的思考向度

如果要扯一點辨證學，六經、五臟，我們都提到過了。

明朝的張景岳，又歸納了「八綱」：陰、陽、表、裡、虛、實、寒、熱。這麼一種分類法，有它「表記學」上的意義，但，如果以開「經方」而言，這種八綱的框框，倒是**沒什麼好用的地方**。

我曾經看過一本書，拿許多傳統方劑去作八綱的歸類，說某個方劑的證狀是「表虛熱症」「裡寒實症」之類的，然後再硬去劃分說這個方劑哪味藥是治表的，哪味藥是治寒的等等。

如果以張仲景的經方來說的話，八綱是一個**「太過粗略」到有點無聊**的作法，因爲仲景用藥的層次很細，**細到不能用八綱來歸納**。

比如說太陽病的五苓散症，感冒沒好，又口渴、多汗、發熱、尿少、頭痛、喝水會想吐，那，你說這是陰證還是陽證？是表證還是裡證？是虛證還是實證？寒證還是熱證？不管怎麼歸類，都會變成在**硬掰**。因爲它是表證、也是裡證，是陽虛、是陰實也是陰虛，也可以說是不虛不實，而且沒有所謂寒熱的向度。因爲它是表邪未解，人體中的水走不通，某處水太多、某處水又太少。

讀了《傷寒論》，我們可以了解它是怎麼一回事，但這整件事，並不適合用八綱的框架來強加歸類：如果用八綱來理解它，會是「裡熱虛症」，反而沒人看得懂了——不適當的表記法，也會使得中醫變成黑話——翻車魚穿比基尼，哪塊布遮第幾點都不知道了！——

又比如說桂枝湯證，麻黃湯證，那是六經辨證的「太陽」病的「營衛氣血」的辨證範疇，風氣傷了衛氣，會變成桂枝湯證；寒氣傷了營血，變成麻黃湯證，在八綱來說，都是表證，桂枝湯算作表虛，麻黃湯算是表實，然後呢？是陰症還是陽症？是寒是熱？到這裡也會變成硬掰，因爲這兩方子用的藥味會對不上八綱辨證的結果。

不少有名的臨床醫家都認爲「八綱幫不到臨床」，像劉渡舟教授就曾說：送一封信，八綱只能送到那條街，不曉得門牌號碼，收信人還是收不到。我覺得這是很真實的感慨。

總之，經方的思維歸經方，後人歸納的表記學歸表記學，不是什麼需要互相依存的學門。

像現在還有些人，用很奇怪的英文字母什麼的來標示經方的藥理，試圖來作「大破解、大揭秘」的工程，我也是搞不清楚多費那個周章是要幹什麼啦！

中國人直接讀古書最容易理解的東西，爲什麼你要發明一套火星文，把古籍以「極具偏差」的手法譯成狗屁不通的火星文，再強迫地球人去多學一套火星文，然後才能……用火星文來學地球語的古書？

這都是……爲了誇飾一己的學術成就，而去破壞原本最有效率的學習方法啊。

所以，這一類的「總結論」式的歸納，講白了，也就是地球人很怕「未知」，什麼東西都要趕快給它安上個完全不合身的「結論」來讓自己安心，即使根本尙未弄懂。

我不要諾貝爾獎，我要醫術！

和人論醫，有時會被反問一句：「如果經方派的方子真的像你說的這麼有效，那爲什麼還會處在完全的弱勢呢？怎麼可能醫生不曉得要用經方呢？」

這當然有許許多多的原因啦……好比說，「如果」如今是一個「經方盛行」的時代，若有醫生開藥吃壞人，保證可以被告翻。因爲拿《傷寒雜病論》來一對，就會曉得他哪裡診斷錯誤，沒處可逃的。

不過，以中醫的「業界內」而言，在「本草學」領域的這個大因素，我認爲是無法忽略的。一個人**解釋事物的標準，會影響到他看待事物的價值評估**。

如今的「經方不盛行」，在「本草學」而言的原因，就是「中醫界已變成諾貝爾文學獎評審」！什麼叫做「諾貝爾文學獎評審」？

就是，他們只會自己所熟悉的那一兩種語文，任何外文作品要英譯了才能送審，我們所熟悉的中文著作中，覺得好看得不得了的小說，或是動人得不得了的詩，哪一樣翻成英語、德語還能維持它原來的文學力道的？不可能，中國人的單音節字所形成的聲律美，譯成外語就沒了，於是，你譯得再好，也是表現力折損一大截。

所以，外語作品得文學獎的，什麼川端康成、什麼高行健，他們的作品，都是「豐具有適合英譯的特質」之作，卻不一定是該國家本國人最受感動之作。本國人看了，還是打瞌睡的人多些。

而這件事情，拿到中醫的世界來看：就會變成這樣——

考檢考、特考也好，上醫學院科班出身也好，《傷寒雜病論》，也就是《傷寒》、《金匱》二書是一定會讀的。可是，爲什麼讀了，而在學習過程中自己試吃，給家人吃吃，也算是在臨床了，卻不會察覺出《傷寒雜病論》真的比《溫病條辨》之類的其他書更正確、更有用？

這不也是個「謎」？

其實，也不是謎。

如果你拿起今日的《傷寒雜病論》的標準本子，也就是《御纂醫宗金鑑．仲景全書幷注》來讀一讀，再拿起其他必讀之書《本草備要》、《醫方集解》、《溫病條辨》來讀一讀。因爲你是第一次讀嘛，不懂的地方，也就看一看它們的註解，參考參考其他書所論的方義、藥性……。

然後，你就會覺得：《傷寒雜病論》這本書，真的是沒什麼了不起！什麼號稱「萬方之祖」的「桂枝湯」，不也就和「參蘇飲」差不多？浪得虛名，**難怪後來被九味羌活湯篡掉！**

這種「覺得差不多嘛」的感覺，就是我覺得最慘烈的一種感覺。

因爲在《醫宗金鑑》和《醫方集解》中註解桂枝湯方的註文，這種「將古書翻譯給你聽的語言」，就是那套一面倒，完全站在時方派角度解釋事物的「時方藥理學」！

你用那套阿貓阿狗的語言來看經方派的原典，結局就是那些阿貓阿狗會得到諾貝爾獎！

那套「解釋系統」本身就是一種偏見和侮辱。

〔摘自二〇〇五年《[illegible]》一文〕

【華勢】

桂枝加葛根湯中的葛根

藤絡向上爬

【桂6-15／宋14】

太陽病，項背強几几，及汗出、惡風者，桂枝加葛根湯主之。

【桂枝加葛根湯方】

葛根四兩　芍藥二兩　桂枝二兩，去皮　甘草二兩，炙　生薑三兩，切　大棗十二枚，擘

右六味，以水一斗，先煮葛根減二升，去上沫，納諸藥，煮取三升，去滓，溫服一升，覆取微似汗，不須啜粥，餘如桂枝法將息及禁忌。

「強几几」這三個字，我一開始是跟著成無己的註解，唸「搶束束」；但是，照郝萬山教授講的，唸「醬緊緊」，把強當是「僵」……無論怎麼唸，反正意思都是「後腦勺僵硬」。

也有人用張仲景家鄉河南方言來解釋，說那其實是「強八八」，我們平常說「瘦巴巴」的「巴巴」。這個說法有它的合理性，如果中文之中，同時代的平行文獻都沒有「几」這個字，它就可能真的是個「八」字。可惜同時代的《內經素問．刺腰痛篇第四十一》有「腰痛俠脊而痛，至

頭几几然」，結果並不是方言。

基本上，「汗出惡風」前面說「太陽病」，這已經是在太陽病桂枝湯證的框架之中，太陽病有的脈浮、惡風寒等，都有。

「**及汗出、惡風**」桂林本是這樣寫，宋本是寫「『**反**』**汗出……**」，我還是照桂林本，用「及」就好。因爲臨床上，汗出惡風、後腦勺僵，並不是一個衝突的狀況，用「反」反而製造無端的驚悚。

不管「及」或是「反」，這一條就是在說太陽病一個很像桂枝湯主證的結構下，又多了一個「**後腦勺很僵**」的症狀，張仲景在這裏教我們的是「多了一個症狀，藥是可以加味的」，桂枝湯加一味，就是桂枝加葛根湯；加了葛根後，桂枝和芍藥就各減了一兩，這一兩可減可不減。實際上我們用科學中藥，在桂枝湯裏面加一點單味的葛根下去，就是桂枝加葛根湯了，不一定非要減桂枝和芍藥。

但《傷寒論》是一本教學的書，我會覺得這樣寫很好。因爲他告訴我們：一旦有了葛根，就比較不需要那麼多的桂枝跟芍藥力量。這寫的是一個事實，因爲葛根本身也有清太陽經的效果，所以不一定要用那麼多桂枝和芍藥。

桂枝加葛根湯其實和桂枝湯主結構差不多，所以我們只要看葛根這一味藥。

《神農本草經》：

葛根[十五]：一名雞齊根。味甘平。生川谷。治消渴。身大熱。嘔吐。諸痺。起陰氣。解諸毒；

葛穀：治下利十歲已上。

葛根又名「雞齊根」，這個別名好像沒有什麼特殊意義，只是音韻上的類似。

「治消渴」，《神農本草經》裏，講到「治消渴」，跟葛根很相似藥性的，還有兩味藥，一是「栝蔞」，另一是「土瓜」。瓜類的東西，基本上都是藤蔓類；所以這三者，都是藤蔓類。

中國人看到藤蔓類會有什麼聯想呢？

現代都市人生活中，已很少看到「葛」，但應該還看得到黃金葛，

不知道有沒有人用小茶杯種過黃金葛？我小時候，在窗臺上放個小水杯，種黃金葛，它的根還只有一點點而已。可是，它的藤蔓可以爬到好遠好遠，還一直冒出油亮的綠葉。

這會讓人覺得，「葛」字輩的植物的根，真是厲害，可以把水氣輸布到藤蔓那麼遠的尖端。葛的藤蔓最長，最愛爬高；而人體上面，是足太陽膀胱經最長，又從頭頂繞過去，所以，葛根入藥，它的氣性，也就是藥勢，就會幫助人體，把水精之氣沿太陽經送上頭頂。當人體原本從背脊上傳的水精之氣受阻時，葛根就可以把這股水氣再接回去。所以清末唐容川在《本草問答》

裏就說，葛這種植物，很像人的太陽經。

而，它的根是長在泥土裏，以「土」爲出發點，所以吃了葛根，它就會以人的脾胃（土）當中心軸，把腸子或腎臟區塊的水氣，拔上去，重新輸布到太陽經。

這種從脾胃區塊搶水的藥性，從桂枝加葛根湯的條文裏看不太出來，是因爲這個方的主證不是拉肚子，只是後腦僵。但是在臨床使用上，用葛根系的藥方，比如說桂枝加葛根湯或是葛根湯、葛根芩連湯治外感腹瀉的狀況是很多的，稱之爲「**逆流挽舟**」法。

前陣子，有同學吹冷氣吹到拉肚子，我前兩天也吹冷氣吹到拉肚子，這種時候，會真正感覺到什麼是葛根黃連黃芩湯證。這個湯證，一般拉出來的東西會臭、會燙屁股；如果去看西醫，半夜掛急診的熱痢，西醫常會說這是「急性腸胃炎」，這是西醫以他們觀點所能給的最好名稱了。

可是在日常生活中，這種拉肚子，我們會發現：它其實啊，大部份是由於「**後腦勺吹到冷風**」造成的，病根並不在腸胃。本來太陽經的寒水之氣，被命門之火蒸成熱水之氣，沿背後走上來，到了後腦勺，風池和風府兩穴，會讓外面的冷氣（陰氣）進來，使熱水之氣在這裡變成冷水，一面冷卻一面繼續上行到頭頂，再繞過頭頂下來，灌溉五臟六腑。好像水蒸氣遇冷而在頭頂結成雲，開始下雨。

這個東西，我們姑且稱之爲「水精之氣」。整個過程**全部都是形而上的**哦！解剖看不到的，

整個是靈魂上的事情。可是，當這個運作出了問題的時候，我們也會發現：人體實質的水份，也會被這個形而上的事情所影響、牽引的。

這樣的水循環，如果有太多的風邪，比如說吹冷氣吹到後頸，風邪慢慢從風池、風府滲進來，塞得太多，多到壓斷水氣，還沒有上來頭頂的熱水之氣，到脖子就被打斷了，它就會掉下去，這時候就會變成身體有「實質的水分」掉下去，不再上來。本來是靈魂上的水氣，可是一旦被截斷了，就會在身體內以「熱水」的形式往下掉，而且是拉出來的東西是燙的，因爲水氣還沒過頭頂，還沒有冷卻。

《傷寒論》葛根黃芩黃連甘草湯證，得病的人，往往可以清楚地意識到自己是後背吹到冷氣，吹到後腦後頸覺得怪怪的好像抽緊起來，然後忽然覺得肚子一熱一沉，就開始拉燙燙臭臭的稀大便。雖然西醫診斷說是「急性腸胃炎」，但，果真是細菌感染的發炎嗎？這是「靈魂的身體」上的病變啊。這種拉肚子，肚子倒不會很痛，但整個人會變得虛虛喘喘的。這是靈魂上的病，變成肉體上的病。

上次有同學吃葛根芩連湯，就覺得：「背上有熱氣接回來！」這就是葛根能把掉下去的水，再抓上來、重新接回來。葛根的藥性，是非常靈魂、非常形而上的。

我們都說葛根吃了，會讓後腦勺變鬆，以中醫來講，經絡得不到濡養，就會抽緊。本來西

醫可以研究「葛根內有什麼成分，可以讓後腦勺變鬆」的，但大陸的郝萬山教授教書時就說：「葛根這味藥，用西醫的解析，就是它能讓你的肌肉變鬆。但不管西醫研究出來的結果是什麼，它只鬆後腦勺，不鬆別的地方。」爲什麼？因爲葛根其實是作用在靈魂上的身體，所以這個作用是在經脈上走的。如果你說它是某一種「成分」可以讓肌肉放鬆，那它爲什麼不鬆其它的地方？爲什麼只鬆後腦勺？葛根的選擇性太高了，有「形而上的身體地圖」上的指向性的。西醫研究無法說出個所以然。

消渴。葛根能把被風邪壓斷的太陽經寒水之氣接回來，我們就可以想像，當它把水氣接回來時，本來一個人嘴巴很渴的，水氣能回來，嘴巴就會比較潤，所以糖尿病人所謂的「消渴」，可能用這一類的藥來治。但實際上，我們不會拿葛根來當潤藥。

因爲「栝蔞」或是「土瓜」這兩種藥，最後是結出一個瓜，這些會結出瓜的藥，像栝蔞根，是比葛根還涼的藥，吃起來是冰冰的，所以栝蔞根磨成粉又稱天花粉。栝蔞根是結果時，會整個根中的澱粉都沒了，因爲被瓜奪走了，等到瓜掉下來了，根才會慢慢肥回來；葛根是常年都是肥的、有澱粉質的。

因爲瓜蔞根最後是結成一個瓜，所以中國人發現，瓜蔞根拉上的津液，會保留在人的胃裏，所以瓜蔞根的效果很像白虎湯，又涼又潤，因爲津液是留在中焦脾胃的。

可是，如果是葛根呢？葛是結出細碎的小豆莢，所以葛根的種子稱「葛穀」，比較是細細碎碎的種子，意謂「葛」把水拉上去是往外推散的，所以它可以拿來治感冒、可以拿來解酒。因爲喝了酒吃葛根，可以把酒的這些濕熱拉上來、推散掉。

但是呢，以滋潤身體來講，我們不會用葛根。它把水氣拉上來以後，就容易把它推散，所以單用葛也可以治感冒。在用法上，單純用葛這味藥的話，它比較作用在太陽、陽明之間，就是太陽區塊水氣不夠時，人會乾燥，病邪會轉入陽明；而「趕快把水氣抓回太陽區塊來，擋住感冒，進了陽明區塊的，也順手推回去」葛特別有辦法。所以呢，張仲景對於太陽病要轉到陽明病之間的情況，會用葛根湯來醫療它，是因爲能從陽明把水氣拉回來、擋住病邪不要進來。

或者，單用葛的話，中國古時候有個很古的古方，說如果這感冒是一開始就發燥熱，那就趕快用四兩的葛根，加一把豆豉，煮了吃下去。因爲豆豉是能把腎水之氣蒸上來的藥，黑豆入腎——單一個生黑豆會把入腎的氣吸走一點，黑豆並不補腎的——但如果把它發酵成豆豉，就好像能把腎裏面的水氣發酵上來一樣，將來講到梔子豆豉湯時，會講到這個藥性。把腎裏的水氣拔上來，而葛根也會把水氣推上來，這樣就可以一方面潤身體的燥，一方面把感冒推出去，這是葛根的用法。

身大熱，如果感冒開始往燥熱的方向發展，是有可能用葛根的。

嘔吐，治療嘔吐就不是絕對用葛了，光是《傷寒雜病論》裏面，治嘔吐就很多不同的方，一個「吐」就可以有很多的病機，所以我們不能說什麼嘔吐都用葛來治。那葛治什麼嘔吐呢？因爲葛是一個涼潤的藥，如果那個人是胃有熱的嘔吐，胃有熱的嘔吐稱爲「卒嘔吐」，就是「忽然嘔吐」，偶而出現的，不是慢性的體質的病，而且這個症狀比較會是小孩子身上，大人的話，胃都已經冷掉了，比較沒有。小孩子忽然吐的話，有時候，吃一點葛粉，或是葛汁，是可以的，清胃裏面的熱毒。

諸痺，這個諸痺，硬要拗，可以說葛根可以通暢陽明區，陽明主人的肌肉，肉通了就比較不痺，但實際上，說白了，人後腦勺僵硬，可以治到，其它地方，葛根治不太到。《神農本草經》就是這樣，它如果講的是「諸」這個字，不是「百」，就是只治幾種。

解諸毒，解「諸」毒就是只解幾種毒，但不是每一種毒都解，每一種都解的會寫「解百毒」。

古時候，葛用來解什麼毒？解很多毒，但是它解很多毒，可能不是因爲它的藥性特別宏偉，而是因爲它在古時候是「很容易取得」的東西。就像是治燙傷，可能用三黃粉效果很好，可是你家沒三黃粉啊，用沙拉油擦擦也會好很多，這是因爲你手邊有嘛。古時候，葛是一種又可以吃、又可以作藥物的東西，所以手邊有，怎麼用它，就有很多發揮的空間，狗咬、老鼠咬、蟲咬、蛇咬，都可以用葛去敷。但不一定是因爲它特別有效，是因爲它隨手可以拿到。

如果單看它解什麼毒特別強，可能是解巴豆毒吧，中國的瀉藥，有些是又瀉又寒的，比如

說大黃，大黃吃了以後，熱會被瀉掉、腸子會變涼；還有一種又熱又瀉的藥的，就是巴豆，吃了巴豆後，瀉了後腸子會變熱。張仲景用巴豆時，怎樣才能停止巴豆的瀉？那就是吃一點冷水、喝一點冷稀飯，才能讓瀉停下來。這樣的東西，你如果用比較涼潤的東西，像葛根這樣的東西吃下去，剛好可以中和巴豆的影響，用來中和巴豆熱瀉的藥，是用葛。

起陰氣，葛的這些主治裡，就是「起陰氣」這三個字最要緊了。常常有些本草學者，在看歷代的本草著作時，會覺得《神農本草經》有它很厲害的地方，葛的重要，「起陰氣」三個字就足以概之。像是栝蔞，它可以滋潤、它有補津液的調調；可是葛根，它「不補」。「起陰氣」，後代有人把它寫成「**升津液**」，而且一定要寫成「**升**」，不能寫成「生」，不可以認為葛根是可以補充津液的藥，它不能補充，它只能拿原有東西，用在別的地方；它只能搬運，不能補充。葛根一般人吃下去都不會有副作用，但吃多了人會散氣，還是會虛的，所以歷代的本草說，這個東西，是一個可以暫時用的東西，不是一個吃長期的藥。當然夏天要清暑，用葛粉作成像綠豆粉的東西，有些店在賣，偶爾吃一點點，那沒有關係。

葛的藥效很弱，張仲景用在桂枝加葛根湯裏面，是四兩起跳，不像桂枝湯是三兩一個單位，葛根是放四兩。至於煮藥時，要先用一斗水，就是十碗水煮葛根，煮掉兩碗水，然後再放別的

藥，再煮成三碗，分三次吃，它說「不須啜粥」，桂枝湯要喝粥來幫忙發汗，而桂枝加葛根湯不要喝粥，我到現在都還在想這是不是一個錯簡，因爲呢，當初宋本在傳抄時，就已經把葛根湯跟桂枝加葛根湯抄亂了，葛根湯是確定不要啜粥的，因爲有麻黃，桂枝加葛根湯是不是要啜粥呢？那就很難說，因爲葛根本身有一點發的效果，可以代替粥的效果。但是，其實，我講白一點，臨床上，無論是用桂枝湯、桂枝加葛根湯，還是葛根湯、麻黃湯，如果你發不出汗來，終究還是要喝一點粥的啦。所以要不要啜粥，是「教學上」的對比。實際上，用麻黃湯，喝一點粥也沒關係。其餘就如同桂枝湯的將息和禁忌，將息就是「幫那個人調養」的意思，其它的該遵守的，比如說喝一次沒有好，下一帖要快點喝，時間間隔縮短，還有不可以吃什麼等等……就跟前面桂枝湯的注意事項一樣，但跟桂枝湯不一樣的地方，就是可以省掉那一碗粥。

至於說，爲什麼要先煮葛根呢？你們覺得藥先煮進去先有效，還是後有效？是先提名先表決，還是先提名後表決？

像麻黃要先煮，我們能理解，因爲麻黃比較厲害，所以煮久一點比較溫和。可是葛根本來就不是那麼猛的藥，所以它先煮的話，意義在哪裏？

可能有一個意義是說「一個藥先煮了，藥性會發作得比較慢一點點」，先煮葛根、後煮桂枝湯結構的這些藥，這樣的煮法，會讓桂枝湯結構先發揮作用，發揮到一半的時候，葛根的藥性才出來——會有這樣的調子在裏面。先讓桂枝湯結構的藥性出現，桂枝湯先從脾胃到營分、再

到衛分，於是清到太陽經，然後葛根再從太陽經追上來。

桂枝湯走到太陽經是一個間接傳遞，葛根入太陽經是直接傳遞，所以讓葛根慢一點點，這樣跟桂枝湯可以剛好搭得上，我覺得以臨床上吃藥的感覺來講，比較像這樣。

關於解酒

《神農本草經》裏面，還有葛穀：**治下利十歲已上**，這其實是這樣的，葛這味藥，因爲它能從脾胃把下面的水都拉起來，從頭頂發出來，所以一個人在拉肚子的話，吃葛能止瀉。除非你的瀉，是脾胃寒的瀉，理中湯的瀉，那不能用葛，這沒有辦法。理中湯的瀉，是脾胃太虛寒、沒有力量吸水，所以用葛也沒用。葛根基本上是要一個人體質偏熱的，比如說像剛才那個葛根黃芩黃連湯證的狀況，那個時候，就真的可以感覺到葛可以把掉下去的水抓起來、然後推上去。

但是葛穀的「**治下利十歲已上**」，十年以下要用葛穀嗎？對不起，這一類的久瀉，我覺得經方可能是用烏梅丸，或是民間偏方用鴨膽子包在桂圓肉裏面吞，各有各的意義在，那種真正常年都是軟便或是稀便的，我想用葛穀來醫的效果不一定會很好。古時候大家都拿得到葛，所以就隨手就用，可是現在的話，我覺得就不用特別去找它來用，經方裏面有臨床上效果更確實的方可以用，所以葛穀，就知道它有某種意義在那邊就好了。

好比說解酒的話，後來有個時方稱「葛花解酲湯」，有沒有人聽過啊？

這裏也帶到我們中國人對於「食物中毒」的一個看法。

我們如果習慣西醫的觀點，我們大概會覺得「你中毒了，就是要洗胃啊」，認爲毒一直在你的腸胃道，要把它清掉才對。可是中國人卻好像覺得：如果你吃了魚蝦蟹過敏、發了疹子，這個現象，好像是在告訴我們：對於很多毒，身體的抗毒方式，都是**往皮表推去**，想讓它從皮表散出去。所以要用藥的話，就可能要吃發表的藥，才合乎身體機能的方向。比如說去印度旅行，怕吃壞肚子，學中醫的人常帶的方子「藿香正氣散」就是發表系的藥。

喝酒造成的毒，好像中國人也認爲可以往皮表去推散，所以呢，葛字輩的葛穀、葛花、葛根也都可以，加一些從脾胃往皮膚推的藥，就可以把酒解掉，你要用葛花解酲湯也可以，不然一般單方的話，葛根粉、紅豆粉、綠豆粉，一比一比一，喝酒前用冷水吃一湯匙，這樣也可以。不然的話，要千杯不醉，經方的葛根黃芩黃連湯也是很好的擋酒方；解宿醉是用三黃瀉心湯，因爲殘留的酒氣已經入裡了，就不必發表了，用清濕熱、解肝毒的藥就好——大概意思是這樣。

但是葛花解酲湯這個方子在創制的時候，它說，要這個方子解酒，一定要加人參，因爲這方子在散酒氣時，也在散人的元氣，所以不加人參，反而會傷元氣、會虛掉。基本上，這類解酒方都有共通的「警告標語」，叫人不可以濫用這類解酒方，因爲有恃無恐而放膽常常喝酒，不然的話，你會被這個方害死，因爲喝不醉，所以就亂喝。

偶而，一年一兩次以內的那種推不掉的應酬，郭台銘公司的晚會，不去又不好意思，去了又被灌酒：尾牙、春酒各一次，頂多這樣，平常以少喝爲原則。

這裏又遇到經方派的小問題：就是，我們說葛可以解酒，但後面有條文說，一個人如果常喝酒，最好不要喝桂枝湯，因爲桂枝湯和酒加在一起，濕熱會淤在一起變成化膿的症狀。

那麼，喝了酒不可以喝桂枝湯，葛根又能夠解酒，這麼說來，我喝了酒又感冒，是不是用桂枝加葛根湯？答案是「錯」，不是的，元朝的朱丹溪還是誰，在那個時代他們所用的方法是，用桂枝湯遇到喝酒的人，桂枝湯裡會再加一樣東西，叫枳椇子，將來講到這條再講，加了它可以把酒性在肚子裏分解掉，那樣子的藥，才能讓桂枝湯繼續發揮功用。

如果你用了桂枝加葛根湯的話，那個酒氣還是會被拉到藥性會走的路上去糾到一起，把桂枝湯的藥效搞壞掉。不是說葛根可以解酒，葛根就可以用在喝酒時用桂枝湯，因爲它的路子不一樣、路線不一樣。

引邪入裡？

然後，還有呢，在葛的用法上面，因爲它是一個有點像抽水機的藥，所以中國歷代在談到葛的副作用，講到解酒時，有人說葛這東西會散人元氣，因爲它不是結成一個瓜，是結成細碎

的種子，所以它是散的，元氣會被它打散掉。

另外有人說葛吃多了會「竭胃汁」，吃太多葛，消化系統的液體會被抽到乾乾的，胃指的是什麼？中國人消化道裏面，凡是兩頭空的是「腑」，這些腑裏面的液體，比較屬於胃汁；若是脾，就是「臟」裏面藏的「精」，那是別的東西。中國人說柴胡會劫肝陰，就是柴胡吃多了，肝裏面的血液，會越來越少，這是柴胡的副作用。

我們剛講到葛時，看到一件事，就是葛可以幫助我們，把太陽經本來要轉陽明經的邪氣打出來，有這個功用；然後呢，它以脾胃爲中心軸，把水氣推回太陽經……同學是不是可以看到：它其實是一味從**裏往外推**的藥？可是呢，因爲葛根在張仲景的方裏，用來擋邪氣入陽明。但是，因爲葛根會入陽明起作用，後代有些醫者，就說葛根會引邪入陽明，說感冒剛開始時，不可以用，否則是「引賊破家」，不可收拾。聽說這是張元素講的，可是我們現在找得到的張元素著作，都沒有這句話，張元素的著作只是講說，不可多用，否則會損傷胃氣。是後來王好古的書裏面，「引述」張元素講的，說這本來是陽明經藥，用多了就是引賊破家。也因爲張元素是時方的代表人物，乃至於後來的時方派多多少少都守這個禁忌，變成感冒在太陽病初期，儘量不用葛根。這類的思考，比如說柴胡，臨床上李中梓也說柴胡會引邪入少陽，其實柴胡也是**從少陽往外推**的藥，也沒有引邪進來的問題。

會有這種誤解，是因爲後世中醫的歸經理論過度肥大化，一旦說它「歸」什麼經，就反射性地以爲「它會把什麼東西都拉到那條經」。

在時方派，對於柴胡也好、葛根也好，都下了這種奇怪的封印，變成後來時方派的醫生在感冒初期時，不太會用柴胡和葛根。到了清朝初年傅青主、陳士鐸治療感冒初期的方，又有柴胡、又有葛根，學時方起家的醫生，看到這個方，反而會覺得「這些方子好像蠻亂來的，不是說不能用的嗎？」，會有感覺上、哲學上的衝突感出現。

那我想，我們既然在學習經方，經方的話，桂枝加葛根湯，確確實實是感冒初期可用的藥，如果同學自已讀書，讀到時方派的本草書藉、讀到感冒初期不可用葛根之類的說法，就曉得一下這件事情是這樣的邏輯之下產生的。臨床上如果要開經方的話，不太需要守這種規矩。

後頸僵用葛根好嗎？

桂枝加葛根湯因爲它治後腦勺僵，跳開感冒這件事，我們就可以再問一個問題啦：有些人每天坐在電腦前面，公司吹著冷氣，後腦勺很僵，是不是用這個方可以醫得好呢？

有機會，但這「機會」關係到幾件事：

桂枝加葛根湯，平常用科學中藥會不會有效都很難說。因爲葛根的藥性比較弱，所以它基本上是一個重劑量的藥，就好比說桂枝湯如果吃科學中藥，少的話 1.5 克、多的話 5 克，通常桂

枝湯該有的藥效都會出來，可是要做一個科學中藥的桂枝加葛根湯，我們用桂枝湯 5 克、加葛根 1 克，共 6 克，以科學中藥而言算是很大包了，可是這樣後腦勺會不會鬆，要看個人體質。因爲葛根的藥性比較淡，這個劑量不是人人都可以鬆得開。那麼，臨時這樣用桂枝加葛根湯會不會有用呢？我想是平常就要吃一點，當你有時候覺得後腦勺變僵時，去買點單味的葛根，用溫開水吞點科學中藥，有些人只要吃到 0.4 克就覺得後腦勺變溫暖、微微出汗，鬆開了，這種人通常是有在練功的人、身體很通的人。有些人吃葛根，科中吃到 4 克，才有點鬆了，每個人不太一樣。葛根的這種效量，科學中藥通常是很曖昧的。

如果是煎劑的話，大陸的郝萬山教授在教到這個方時，就說一般我們說冷氣房的病、或電腦前坐太久，有些人抱怨後腦勺都是僵的、肩膀都是酸痛的，這時候是不是可以用這個方呢？郝萬山教授在說葛根治肩膀酸、後腦勺僵的時候，他用煎劑，生藥材的劑量，一開就 20 克到 40 克，一次起碼 20 克起跳，不然的話不會有效。桂枝湯桂枝放 10 克，大約 3 錢，炙甘草 6 克到 10 克，可是白芍要放 30 克，30 克要用炒白芍或用赤芍，不然的話，會拉肚子，葛根吃多了不會拉，可是生白芍，吃多了會拉肚子。爲什要這樣做呢？他說跟桂枝相比，多出來的芍藥，會跟炙甘草形成芍藥甘草湯結構，可以放鬆肌肉、活血，然後他說因爲這樣子的人，吹冷氣、後腦勺僵的人，多多少少有一點風濕，所以驅風濕的藥，威靈仙，溫和驅風濕的藥；或是秦艽，也是很溫和驅風濕的藥，元朝李東垣有一個秦艽白朮丸，是驅腸風來治痔瘡的，威靈仙和秦艽，都可

以放到10克。他說如果你的肩膀酸、後腦勺僵，通常也會有一點血液循環不到的感覺，補血和活血，可以用雞血藤，放30克，因爲需要它補血的效果。郝萬山教授就說，薑、棗可用可不用，不過這基本上是治肩膀的藥，不是治感冒的藥，所以不太牽涉薑、棗的藥性，臨床上這樣的效果不錯。

今天拉拉雜雜跟同學說治肩膀酸痛的方，其實是在跟同學講基本的加減，這種東西，不必覺得很偉大、一字不可更動，同學可以隨便調整。像是如果有風濕損在那兒，害葛根的藥性通不上來，你不想用時方的驅風濕藥，就加一些經方的麻杏薏甘湯，那也是可以的，效果有時還強一些。

但是同學要知道：這個方子吃下去，「確定」肩膀會鬆、後腦勺會鬆嗎？

對不起，不能確定。因爲我們今天的人肩膀酸，後腦勺僵，如果只是局部受一點風寒、氣血不通，那用一點以葛根爲主軸、驅風活血的藥，是有效的。可是有更多肩膀酸、後腦勺僵的患者，他是因爲命門之火不夠，水氣上不來，我們在中基課有教椒附散，補命門之火，蒸動水氣上來，才是一個治本的方法。所以，這種藥吃了三五帖也沒效的時候，就要考慮是不是命門之火不足，把一把右尺脈是不是很虛弱；命門之火沒有時，右尺脈有時也會很浮大的，整個浮上來是虛的表現，右尺脈要又沉又穩，才是有力的腎。

像陳助教公司的老闆，有一次肩膀酸痛，因爲他是單親爸爸，要照顧小孩，又要經營一家

公司，真的很累，壓力很大，他的肩膀酸痛，有一次我們就問他：「你要不要回家灸關元看看？」他灸了關元後，一夜之間，就好非常多。所以如果是命門之火不夠的話，就灸關元，不然吃藥的話，是吃真武湯或附子湯，未來我們會教到的方子，補腎陽也是一個方法。凡是關係到腎的能量要好起來，會非常關係到平日的爲人，最要緊的就是不要「失志」，這個不是吃藥不吃藥的問題。

講到肩膀酸、後腦勺僵，其實「葛根湯」治癒的機率，比「桂枝加葛根湯」還要高，它有麻黃嘛，又通血又驅風濕。

但是，在治療感冒的臨床上，是桂枝加葛根湯證的，我個人不贊成就直接用葛根湯，因爲多一味麻黃，當人體不需要它的藥性時，它很容易把人搞虛掉。

而且葛根這味藥，還有一個問題，我們日後才會觸碰它，就是「葛根到底入不入陽明經？」，當你的臉是三叉神經痛的時候，三叉神經是人體足陽明胃經運行的地方，用桂枝加葛根湯或葛根湯會不會好？這關係到葛根到底是不是確實入陽明的藥，從〈太陽篇〉的角度來看，會覺得葛根好像在太陽經上的表現多一些；可是，將來看「葛根湯」的醫案時，就可以看到它治鼻竇炎、治乳腺炎、治針眼的效果，那就確確實實是牽涉到「陽明經」的病了。

我的三叉神經病過一次，臉頰從牙車骨抽痛連到眼眶、頭角，煩悶得很，說是痛死人也不

會，但是心煩意亂的，嚴重影響生活。那時才曉得，爲什麼鼻竇的手術這麼痛苦，成效又沒什麼把握，還有人咬著牙去做。天天這樣臉發痠，果真是沒法子過日子……吃了一些些科學中藥的葛根湯加桔梗，鼻竇處滋滋有聲，流了兩天黃濃鼻涕，臉痛也就消了。原來中醫的這個「陽明經病」還真是有些道理。連三叉病和鼻竇病都是可以這樣互相置換的？

（摘自二〇〇七年『傷寒雜病論慢慢教』課程第一段第七堂）

第四篇

尋找少陽區塊

摘自二〇〇八年『傷寒雜病論慢慢教』課程

尋找少陽區塊

柴胡劑的版圖

關於柴胡湯，開始跟同學分辨主證之前，我想先說明一下我教小柴胡湯大概的規劃。

我在想啊，課上成這樣，有些同學可能會怕，感覺這個課，好像教一輩子也教不完。但我教柴胡湯會教得比較多一些，是因爲我想藉著仲景的柴胡湯，把歷代的一些柴胡劑都跟同學順過一遍。

這有什麼意義呢？這樣說好了，中國現在還有在使用的方劑大概有三萬首，三萬首方劑之中，柴胡系的方劑佔了八千首，所以如果在教柴胡湯的時候，能夠把柴胡系的方劑總綱，帶過一遍的話，等於是幫各位把中醫學整個版圖中，十五分之四都處理掉了。花三星期處理掉十五分之四，我覺得還不算太虧。

爲什麼需要這麼做呢？這是因爲，張仲景的柴胡湯，尤其是小柴胡湯，提示了後代醫家柴胡劑的使用可能性，可是，反過來說，爲什麼後代的醫家，有小柴胡湯不用，要再去創出另外那八千種的柴胡湯？爲什麼？這一定是**因為小柴胡湯，有它不適用的地方**。也就是說，小柴胡

湯有它自己的適用範圍，在其他的狀況下，醫家會照實際遇到的狀況，創造出更好用的方，比如說加味逍遙散、柴胡疏肝湯等等……學這樣一塊版圖，雖然會是要來掃一遍時方的柴胡劑，但它也可以反證「經方的柴胡劑在做什麼」，這樣才比較容易決定在這麼大的一個疾病類型中，什麼主證要用什麼湯，能讓我們用得準一點。

今天的時間，我們只能教一些些小柴胡湯的緒論，也就是少陽證的部分，我們只能介紹一小部分的「少陽是什麼?」，比較詳細的少陽是什麼，這要等到我們連同《難經》、《黃帝內經》，以及孫思邈關於膽、三焦、肝的一些說法一起整理出來，會比較能引經據典地，處理「少陽是什麼」這個主題。

在眾多柴胡劑中，滋陰養血的柴胡劑，其實比較偏當歸芍藥劑，柴胡只是點綴的，我這次先不會帶到；我們這次先帶所謂「疏肝解鬱」的柴胡劑，從傅青主跟陳士鐸的方劑裡面，去抓出一個用藥規律，等到我們熟悉了這些規律，之後讀到其他時方的柴胡劑，也會很容易理解。

當我在整理這些柴胡劑的時候，我跑去問了一些人，說「我想把這些所有的柴胡劑都比對一遍，這樣同學就能比較理解少陽到底是什麼」，但有人，比如說我乾爹，就告訴我：

「當年我在學柴胡劑的時候，我的老師不是這麼複雜的教法啊……」

我乾爹說，他的老師是這麼教的：

要疏肝、調肝氣、疏肝解鬱這件事，疏肝的藥，不如這樣想：

肝氣不舒暢，呈顯在消化軸的，那是四逆散（宋本四逆散就是柴胡芍藥枳實甘草湯）；

肝氣不舒暢，呈顯在血分的毛病的，是加味逍遙散；

少陽病，才是小柴胡湯。

「……我的老師就這樣教而已。」

我聽了之後，覺得：有道理！因爲，歷代的柴胡劑，從四逆散裡變化出柴胡疏肝湯、逍遙散變化出其他方……整個柴胡劑的推擴，大概不出這三種路數。

而小柴胡湯，治的是**少陽病**，所以歷代從不把它列入「保肝藥」，少陽病這個東西，跟肝臟沒有太多的關係，甚至我們可以說，中醫所說的肝氣鬱結、疏肝解鬱、調肝保肝，跟這個實質的「肝臟」都不一定有太多的關係。

因爲實質的肝，比如說，脂肪肝，用「實脾散」，實脾散裡面並沒有疏肝解鬱的藥，脂肪肝是濕阻中焦；實脾散是真武湯的底。

肝忙不過來、毒性都化解不掉，我們要幫它排毒、讓它輕鬆一點，可能用的是綠豆黃、蜆粉、半夏瀉心湯，這裡面也不一定有柴胡、芍藥。

今天說的黃疸病，那總有機會跟肝膽相關了吧？對不起，張仲景把它分類到〈陽明篇〉。爲

什麼會這樣？因爲造成黃疸的肝膽病變，那是消化軸（陽明區）的事情，搭不到六經傳變的「少陽病」。也就是說，從這些疾病在分類上的歸屬，就可以讓我們概略地看出張仲景《傷寒論》說的「六經傳變」是怎樣在畫分人體功能的區塊的。而這，和今日西醫的解剖學，是相當不同的視角。即使是和中醫領域的「五臟論治」，也是從不同的基準點架構出來的。

所以說，處理實質的肝的時候，很多的病，跟柴胡劑其實一點也搭不到，各有各的打法。所以仲景的柴胡劑，說是處理肝嗎？不一定，實質的肝，有另外的打法；仲景的柴胡劑所活躍的，是另一個領域。

我覺得這個領域，很難定義。因爲，跟長輩在討論少陽區塊的時候，我們小朋友幾乎講什麼都會被修理，比如說，少陽區塊包含了膽跟三焦，我說「三焦是不是淋巴？」大人就會說：「不可以說是淋巴，因爲很多病，證明它不是淋巴。」

「那少陽是不是神經？」大人又會說：「不不，不可以說是神經……」

少陽區塊的膽與三焦

因爲少陽區塊是一個很特殊的區塊，要好好定義它，恐怕不是容易的事情。說到肝的血分、氣分跟柴胡證，還可以再加上神經疾患——就是柴胡龍骨牡蠣湯證中拆解出來的一大堆東西，容易被驚嚇、恐慌，西醫歸類到神經的疾病，有可能從少陽區塊去醫。

首先我們要來看，後代醫家說的「疏肝解鬱」這件事，跟我們要說的少陽區塊，有什麼關係？

足少陽是什麼經？是膽經；手少陽，是三焦經。

要疏肝解鬱，爲什麼不直接走厥陰肝經就好？

這倒是一個很好的問題。因爲直接走厥陰經的藥，也存在啊，比如說當歸四逆湯、烏梅丸，或者是桂林古本的桂枝當歸湯，這都是直接走厥陰經的藥。真正的厥陰經的藥，我們可能要教到〈厥陰篇〉的時候才認識它，所以到底「什麼東西是歸到厥陰病？什麼東西是歸到少陽病？」我們可能教了厥陰病再把它搞清楚，而厥陰病有比較多東西是關係到實質上的肝。

那少陽病呢，它比較是膽經所管的區塊、手少陽三焦的區塊，當它運行得順暢的時候，肝氣就會比較通暢、肝就會覺得比較舒服，所以它好像是「膽的順暢度，關係到肝的舒服度」，那這有沒有直接關係到肝臟這個臟器？我現在還不敢說它是一個「絕對」，這是一點。

不過這也是蠻不重要的一點。因爲比較要緊的是，我們要能夠定義出，張仲景他說的少陽，到底是什麼東西？這是比較需要去探討的。

爲什麼所謂的柴胡劑，衍生出來的很多方子，或者說少陽病，會那麼關係到中國人說的「鬱」這個字？少陽病的特徵就是人很「鬱卒」，到底什麼是鬱？《傷寒論》所謂少陽區塊的病，究竟

是什麼東西？我想這必須要扯到：

什麼是**狹義的少陽**？

什麼是**功能的少陽**？

什麼是**廣義的少陽**？

這三種少陽，可能會讓人聽起來覺得有點矛盾，好像「它如果是A，就不該是B才對」；但我認爲，這三種，都對。我現在還沒有能夠那麼清晰地去分辨它們的對錯的能力，但至少我們從不同的角度所認識到的少陽，都需要和同學分析一下。

首先，我覺得最標準的少陽，還是要用《內經》來說，《內經》說的少陽很單純，就是足少陽膽經啦。足少陽膽經從頭到腳這樣繞人的側邊區域，這個少陽膽經經過的穴道，管到的東西，會讓人覺得「它是人體最『**三八**』的一條經」：它經過的重要穴位，超沒節操的，好像一個愛八卦的人，每家每戶都要去串個門子，八婆！它經過人體所有**平常不太有直接對話**的重要臟器，把它們串聯在一起，是人體的八卦（gossip）之經。

而這條很三八的經，它有什麼作爲？

人體的手少陽三焦這個東西，因爲足少陽膽經本身就像個愛打聽消息的人，如果這個人覺得打聽得還不夠透徹、不過癮，他可能就會去找一家針孔偷拍公司來幫忙；人體的針孔偷拍公

司，就是我們這個三焦系統。

三焦，在我們中國人的觀點裡，用一個最模糊的認識來說，像是人體裡面有一個很大的「腑」，這個腑是什麼？是貫串人體所有五臟六腑的一張網子，好像把五臟六腑全都關在一個籠子裡；有些「好像五臟六腑是結在三焦這棵樹幹上的果實一樣」的感覺。至於三焦是肉體的存在？還是靈魂的存在？這個是有爭議的，我們姑且不論。

所以足少陽膽經就發現：「手少陽三焦這個東西，很好用！它每一家都有經過，我要知道什麼事，它都會告訴我！」所以足少陽膽經跟手少陽三焦經就會有緊密的聯繫，我們經方中醫的世界裡，稱三焦爲足少陽膽經的什麼？叫「**少陽游部**」，足少陽膽經在各處裝設的分店、監視器。所以，所謂的足少陽「經」病，臨床上往往同時就等於手少陽三焦「腑」病。就是如果我們說三焦是一個腑的話，足少陽經的病，跟三焦腑病，多半是一起發生的。

所以，即使張仲景的六經傳變，指的是足六經，我們在定義它的時候，有時候也得連手六經也一起算進去。

那麼，從這個角度來看，什麼樣的病，叫作手少陽三焦腑病？

狹義的少陽三焦

狹義的三焦，就是《黃帝內經》裡講的「三焦者，決瀆之官，水道出焉」，三焦這個東西，

是挖水溝的官、它會挖出水道，那，這就是淋巴嘛。

「三焦是淋巴」是最形而下，也最不穩妥的一個說法。

因爲少陽膽經經過人的身體側面，如果把顏料打進人的淋巴系統裡面，會發現這些顏料全都堆在身體側面的這個地方，也就是身體側面的這個區塊，是淋巴最容易走的地方。而往往少陽經病，是可以伴隨著這些地方的淋巴不通的。所以我在臨床上，有時候看到一個人，比如說，淋巴結一坨坨腫出來，若是急性的，小柴胡湯一帖下去馬上就好，所以我一直以爲小柴胡湯是清淋巴的藥。

但這件事情上，我的認知可能是錯誤的。後來就有學過西醫的人來糾正我，他就說：「拜託，淋巴這種東西，它自己是不會發炎的，淋巴會結塊，那一定是別的地方在發炎。」也就是說，我理所當然地認爲「小柴胡湯一下去，淋巴就掃乾淨，清三焦就是清淋巴」，可是事實上人的淋巴不一定有什麼可掃乾淨的，是血液在發炎，淋巴才會結塊，所以小柴胡湯在這個事情來講，可能其實是掃血液，不是掃淋巴。它說不定是把其他東西打得很乾淨，「淋巴打得很乾淨」只是結果之一。所以，以結果論，就會覺得淋巴就是手少陽，但這個說法，還是有爭議。

當然，時方柴胡清肝湯之類的方子，治療淋巴結小坨的「瘰癧」還是蠻有效的，我說，三焦「等於淋巴」會講得太武斷，但若說三焦「涵括淋巴」，說不定是可以的。

如果小柴胡湯果真是淋巴藥的話，那淋巴癌它應該會很好用，因爲它力道很大，可是淋巴

癌用小柴胡湯，並不見得好用。所以我們知道專門治淋巴的藥，跟「經方的柴胡劑」可能還是有一線之隔。

至於說慢性的淋巴腫，那有可能是虛勞的建中湯證，不是柴胡湯證。

經方之中，代表性的清三焦的藥是柴胡湯，補三焦的藥，是《輔行訣》裡的黃耆建中湯。（不能說是《傷寒雜病論》的，這兩個黃耆建中湯是不一樣的。《傷寒雜病論》裡面的黃耆建中湯，張仲景不允許黃耆出頭，黃耆的量放得很少；可是《輔行訣》裡的大陽旦湯，它的黃耆是放得很多的。）

我們從《輔行訣》來看一下古代《湯液經法》的結構，這個結構看起來很美，怎麼說呢？古方的世界裡，我們說小陽旦湯是什麼？就是今天的桂枝湯，它的藥味是桂、芍、草、薑、棗，《輔行訣》裡的小陰旦湯是什麼？是芩、芍、草、薑、棗，所以，桂枝，一個溫開的藥，跟黃芩一個涼性的藥，形成一個對照。

桂枝湯治療的，是表面受到風邪；黃芩湯治療的，是裡面有風邪、會肚子絞痛的熱性下痢。如果桂枝湯在《輔行訣》裡面再加一味飴糖，就是麥芽糖，它叫作正陽旦湯，這樣的結構很像小建中湯，不過小建中湯的芍藥有加倍，加飴糖的正陽旦湯，芍藥不加倍，但意思是類似的，效果也差不多。

大陽旦湯跟大陰旦湯呢？正陽旦湯上面呢，如果芍藥乘以二，有飴糖、再加黃耆五兩之多，

這個叫大陽旦湯，可能這就是古方世界真正的黃耆建中湯，黃耆放到五兩這麼多。如果是小陰旦湯，加上柴胡八兩、半夏半碗，這就是大陰旦湯，也就是後來的小柴胡湯加芍藥，所以張仲景的小柴胡湯，在古方的世界叫作大陰旦湯。以實際療效來講，大陽旦湯是最補三焦的，大陰旦湯是最清三焦的——這樣的一個對比。

頸部的「淋巴」結塊，要一下子就把它拔掉，小柴胡湯可以用，但是小柴胡湯有沒有辦法把它醫到好？通常沒有辦法，要用補藥，建中湯之類，或是柴胡劑再搭配補腎藥，才能把它醫到好，就是體質上的問題要建中湯才能調節，小柴胡湯只是把它清乾淨。但是虛勞的人，就是淋巴很容易堆東西的人，所以要先改善他虛勞的體質。

既然「三焦藥」的柴胡湯或者是建中湯，都或多或少地對今日解剖學說的「淋巴」有作用：而且，柴胡湯或建中湯所調節到的所謂「免疫機能」，也和淋巴的運作有高度的重疊性。乍看之下，好像三焦就是淋巴了？

但是，如果我們回到中醫的視角，卻又會發現：中醫說的「三焦」或是「少陽」的運作，仍有很多東西是「淋巴」所不能包含的。也就是說，如果以淋巴當做基準點來談三焦的話，或許是一個不夠完整的基準點。

比如說，前面在教真武湯的時候，有帶到過一點少陰病，那時候我說，扁桃腺發炎，常常

是少陰區塊虛了，從少陰治。

當時是因爲我們班上大部分都是大人，所以這樣講。其實呢，扁桃腺發炎，有另外一個類型，就是少陽病，如果這個扁桃腺發炎，是發生在「小孩子」身上的時候，就要看有沒有少陽主證或是建中湯主證。

怎麼說呢？日本人在使用經方的醫案裡面，有提到一種「腺性病體質」，就是小孩子三天兩頭扁桃腺發炎、喉嚨痛，這樣的一種體質。日本的醫生會去看這個小孩，是不是虛勞的體質，是的話就會開建中湯；或者是看有沒有柴胡證，有的話就開小柴胡湯。如此就可以讓這個小孩，變成不太會扁桃腺發炎的體質。

也就是說，在小孩子身上的扁桃腺發炎，好像不一定要算到「少陰」去？這是一個比較特別的狀態。

之前有認識的學中醫的朋友說，他的老師年輕的時候，扁桃腺很會發炎，後來吃了夏枯草煮雞蛋，就都不發了。我這朋友三十來歲，也照著這麼吃，結果，感冒時，扁桃腺，照爛不誤。其實，像這一類的方子，就是典型的「兒童與青少年專用」的方劑，過了三十歲，就很沒效；過了三十五歲，再吃，就幾乎沒什麼可期待的了。

我們可以說兒童是「稚陽之體」，一個在發展中的人體，他的成長還沒有完成的時候，很多問題可以從少陽治；但是一旦已經不再使用這個區域，扁桃腺發炎就是從少陰治了，在發育中

的兒童、青少年身上可能會看得到這個現象。

所以這個兒童腺性病的體質，走三焦的藥，或者建中湯，或者柴胡湯，會有用。這樣可以體現出少陽的兩個面的治法。

爲什麼小孩子，我們說他活在少陽區塊呢？又爲什麼這件事情，就又和「淋巴」脫開了呢？這是一個等一下我們「廣義的少陽」再說明的話題。

但，說完了狹義的少陽，在進入廣義的少陽之前，我們要先講一個中間的東西，叫作「功能的少陽」。功能的少陽，是一個學習經方非常重要的部分。

功能的少陽三焦

一、四逆散（柴芍枳草湯）的功能少陽

我們在講中國人的廣義的少陽之前，我們要先講功能的少陽。

什麼叫作功能的少陽？就是如果用西醫的角度來尋找中國人所謂的少陽，找這個少陽區塊，足少陽膽經的病，人會鬱悶，會心情失調，或者柴胡枳實芍藥甘草湯證裡講的，膽氣不降，所以消化不良，常常嘆氣；或者《黃帝內經》講的，少陽有病，人會喜歡嘆氣、不講話……這些所謂的鬱悶，這個「鬱」字，到底是什麼東西？我們可以這樣說，如果用西醫的眼光來找人體的少陽，中國人說的少陽，是西醫裡的什麼東西？是人體內臟的，自律性的——也就是不能

用意志控制的——神經跟內分泌的這一區塊，怎麼說呢？近代的西醫發現，其實人體消化系統的許多臟器，都會分泌某種激素，去告訴另一個臟器「我的狀況現在是怎麼樣」，也就是說，臟器與臟器之間，是會相互溝通的。那麼這個溝通，如果是用神經的話，我們說它們是在打電話；如果是用激素的話，我們說是寄信，臟器之間是會互相寄信的。這樣的一整套人體內臟互相溝通的機能，是西醫所認識的領域裡，中國人所說的少陽。

如果這個機能有問題的時候，人會怎麼樣？他的內臟會失調，怎麼樣失調？這個內臟在做這件事的時候，下面一個內臟不知道該做什麼好，或者是兩者做的事剛好衝突到，所以一個人可能就「吃了飯就這裡痛那裡痛」，那他到了西醫院去檢查，什麼病都沒有，可是他就是這裡不舒服、那裡不舒服，這裡悶痛、那裡悶痛的，身體的自我溝通的機能有問題，所以會這樣子。

比如說，半夏瀉心湯證，雖然這也不是真的少陽，但它說的心下痞，是什麼東西？用西醫來解釋的話，他們會這麼說：人體內的胃酸，它是很酸的，所以從胃部要到十二指腸裡面的食物，Ph 值在 3.5 左右，非常酸，我們的胃酸要流下去，經過十二指腸這一段的時候，我們的胰臟、肝臟都會分泌一些東西進來，讓這些食物回復到 Ph7.5 左右的酸鹼值，也就是說一開始從胃到十二指腸，是很酸很酸的，過了十二指腸以後，它會變成微鹼性，不然一直流下去，就把腸子燒壞了。

那麼，如果這個人的肝不好，就會來不及分泌一些東西讓這些酸性的東西變鹼性。這個時

候，這個區段就會分泌一種內分泌素，去抑制胃的運作，也就是說，當十二指腸覺得它忙不過來了，它就會寄信去叫胃「先不要分泌胃酸，我這裡已經忙不過來了」，於是胃就忽然間停止分泌胃酸了。

可是，胃裡還有沒消化完的東西啊，於是，這時候，這個人就會覺得胃悶悶、脹脹的，胃不知道該怎麼辦好。所以這個人就會在**吃飯後一小時左右**，覺得胃悶脹、不舒服，所以這是人體內部，訊息互相傳導造成的結果。

這個要怎麼醫？治脾胃嗎？不是的，這時候如果吃半夏瀉心湯，以西醫的觀點來講，它的成分，是讓肝比較舒服一點。因爲肝是一個一旦它舒服了，自我療癒能力很好的臟，所以讓它舒服了，讓它分泌出它該分泌的東西了，人也就舒服了。所以說，半夏瀉心湯以西醫的角度講，不一定是治脾胃，而是一個幫助肝臟比較舒服的藥。

——我舉這個例子是要說，人的內臟是會互相傳達訊息的，當這個傳達訊息的過程變得很混亂的時候，內臟就會開始失調。

這樣子的狀況發生的時候，我們說柴胡這味藥的功能之一，是幫一個人「**調暢氣機**」，讓這個人身體的氣，能夠舒暢、不要鬱悶。其實「鬱悶」，我覺得以西醫的「人體自我溝通系統」來講，是有意義的，因爲我們一般說一個人氣鬱不舒暢、**吃東西就渾身到處不舒服**，幾乎就是一個柴胡芍藥枳實甘草湯可以醫得不錯，或是這個方劑衍生出的類似的方劑。

柴胡芍藥枳實甘草湯在幹什麼？我們之前教枳實的時候有教過「提垂湯」對不對？還有在張仲景的治療婦人的方子裡，有一個方子叫作枳實芍藥散：一個婦人生完小孩之後，肚子絞痛，怎麼辦？肚子絞痛，經方一律是用芍藥對不對？因爲芍藥可以讓收緊的平滑肌放鬆，那消化道的臟器是平滑肌、子宮也是平滑肌，所以都可以放鬆。可是爲什麼婦女月經痛，可以用小建中湯，而婦女產後腹痛，就要用枳實芍藥散呢？這是因爲產後的人，子宮是要收縮回原來的狀態的，用了芍藥，一直處在放鬆的狀態，就不能復原了，所以怎麼辦？加枳實，也就是說，芍藥讓平滑肌放鬆，枳實讓平滑肌收縮，這兩個藥是互相幫忙，又不互相抵消的，所以它又能做到放鬆、又能做到收縮。

柴胡枳實芍藥甘草湯裡面也有枳實，它就好像在幫內臟做馬殺雞一樣，該鬆的地方要鬆、該緊的地方要緊，大概是這樣的。柴胡大概是以少陽區塊爲主要舞臺，去調和一個人的少陽區塊，也就是一般中醫術語的「調暢氣機」。

所以柴胡劑所調理的「西醫所認爲的少陽」是有意義的。能夠讓它變得比較舒服。我們也都知道膽結石的時候，柴胡芍藥枳實甘草湯是非常有效的。膽結石也是一個內臟的氣機失調才會產生的一個病——該怎麼樣的時候不怎麼樣，可能該吃早餐的時候不吃，然後膽汁就沒地方去，放著放著就放壞掉了——都是關係到所謂調暢氣機，就是人體所有內臟的互相溝通跟調節，這樣的一件事。

二、小柴胡湯的功能少陽

那麼，少陽區塊還牽涉到另外一件事，就是**「柴胡證」的少陽區塊**。

光是柴胡跟甘草兩味藥，其實就構成小柴胡湯的主結構了，因爲小柴胡湯裡的其他藥味，都是可以拔掉的，只有柴胡跟甘草不能動，所以柴胡跟甘草就已經是小柴胡湯結構了，柴胡芍藥枳實甘草湯也含有這個柴胡劑主結構。當然，古代《輔行訣》的小柴胡湯是沒有去芍藥的，那不去掉芍藥的小柴胡湯也有它的好處，它能幫到的事情會更多。

談到一般說的「柴胡證」的調暢氣機，也就得講到小柴胡湯真正的主治，也就是「少陽病」。

小柴胡湯它所治的東西，我們稱爲少陽病，**但我們不能說「肝膽之氣鬱結、內臟氣機不暢，就要用小柴胡湯！」不能這樣說**！因爲它可能可以、也可能不可以。小柴胡湯究竟作用在哪裡？它的加減變化我們先不說，三兩甘草、八兩柴胡加在一起，這個小柴胡湯是要幹嘛的？這麼大量的柴胡是在幹嘛的？

小柴胡湯所管的病症，我們先很大概地說一下：《傷寒論》的條文，〈少陽篇〉的一開始說了什麼？「**少陽之為病，口苦，咽乾，目眩**」，還有提綱的〈傷寒例〉：「**胸脇滿**」、「**往來寒熱，熱多寒少**」，這些是最粗糙的少陽主證。

首先，**目眩**，眼睛容易花，這個不是個很好的辨證點，因爲要開小柴胡湯，有昏沒昏不容

易拿來做爲主要辨證點。

口苦呢，到底一個人爲什麼會口苦？我也搞不清楚，但是少陽病的人，口苦的機率是很高的，甚至只要出現口苦，我們就會覺得「這個人可能是少陽病」。但，有沒有可能不是？有可能，陽明病也可能口苦。那怎麼分呢？

張仲景的六經病，是有「六經病欲解時」的，就是「病要好的話，是什麼時候痊癒」，而這個時間，也就標示了那個系統運作最旺盛的時間帶。少陽病是清晨、陽明病是黃昏，所以如果這個人的口苦，是早上起來嘴巴特別苦，這是少陽病；如果是睡完午覺要吃晚飯了，這個時候口苦，那是陽明病，所以很好分。所以單純的口苦，或是早上起來特別口苦，通常可以定義爲少陽病。但是，反過來講，少陽病有沒有可能「並不口苦」？也有可能的，所以**使用柴胡湯的技術**是在於學會「**抓主證**」，正面抓不到，就換個方向抓別的證。

再來，**胸脇滿**，就是身體的側面覺得會痛，或是壓起來有痛。我從前以爲那個痛，大概是淋巴在發炎，後來才知道沒這回事。我們中醫的說法大約會是：氣機不暢，氣不通，所以脇肋的區塊會痛。

這件事情也可以說是一種**來自體內的訊號**，就像我們很多內臟是很鈍的，像肝臟就不會痛對不對？肝臟因爲自己不會痛，所以都痛在別的地方，得肝病的話就變成痛左脇、或是痛右脇——因爲這個臟不會痛，所以找別的地方替它痛，代償性的痛。

相關內臟的失調，會在這個人的少陽區塊有不正常的現象發生，可能是中耳發炎、眼睛紅腫、偏頭痛、脇肋痛、環跳骨痛……等於是一**整條少陽經在替它喊痛**。這是少陽病的特徵，胸部悶滿、痛的感覺。

往來寒熱、熱多寒少，這是什麼？真正的瘧疾，那是熱一陣、冷一陣，但少陽病通常不是那麼極端，少陽病像是：燒一燒又不燒，燒一燒又不燒。

標準少陽病的「燒一燒又不燒」，比較是以「一天」爲單位的，就像感冒已經好得差不多了，早上起床，自己覺得還不錯，就去上班或上課了，然後發現，到了下午，又開始發燒了……趕請假回家，可是回家休息一下，燒又退了；而第二天又重覆這樣的狀況。這種病後又燒起來的狀況，在張仲景的書裡面有寫，掛到小柴胡湯。

〈素問．靈蘭秘典論篇第八〉：

膽者，中正之官，決斷出焉。

《內經素問．靈蘭秘典》的條文就會寫「膽者，中正之官，決斷出焉」，這就是在說，人把身體的決定權，交給少陽系統，爲什麼要交給它？因爲「八卦王」的情報最豐富，所以最有資格做決定，其他臟器沒辦法得到那麼多情報，所以中國人認爲，膽經是「決定事情」的經，人體情報網的總合在膽經。

所以這個人如果是少陽病，膽經剛好被病毒攻擊了，他的膽經跟「游部」三焦腑瀰漫著邪氣的時候，這個人會怎樣？他「看著自己內部的那雙**眼睛**」**被打瞎了**，他根本不知道自己身體裡面還有沒有病毒，所以只好發燒看看，但燒一燒，又擔心會燒過頭了，於是又停下來，可是又覺得可能還有敵人，又再燒一燒——武俠劇常有的畫面啊：武林人物被打瞎了，怕有敵人趁機攻上來，不是都拼命揮劍護身，或是向四周狂撒暗器嗎？——少陽病這種間歇性的發燒，比較標準的是以天爲單位，如果是一天內兩三次的，那有可能是太陽病還有外邪沒有逼出去，比較會是前面講的桂麻各半等湯。但桂麻各半湯的脈會比較浮、少陽病的脈會比較弦，所以還是分得出來。

但，少陽病有沒有可能一天發很多次？也有可能，因爲少陽經受損的狀態是很不一樣的。前面這一串的主證，其實就在幫我們**定義少陽病**。

那麼，少陽病的柴胡湯，這個甘草跟大量的柴胡，到底是在治哪裡？如果用西醫的標準答案的話，是**下視丘**。

人腦的下視丘，它可以說是自律神經跟人體所有腺體的總開關，一共有九個重要的開關，比如說開了這個開關以後，身體會開始發燒；關那個開關，體溫會掉下來。我們中國人在論太陽、陽明、少陽的時候，所謂三陽經的世界裡，有所謂的「開、闔、樞」的論點，就好像一扇

門，打開這扇門，是太陽；關緊這扇門，是陽明；管這個開跟闔的「門軸」，是少陽。

其實我一直都搞不清楚太陽的開、陽明的闔，到底是什麼意思；但是少陽的「樞」的語感，我們在治少陽病的時候，會特別有感受。會覺得：就是這個人的**開關壞掉**了！

內分泌的開關、臟器的開關、體溫的開關、協調的開關、免疫機能的開關……都在這裡。而吃了柴胡湯以後，會有什麼效果？它會刺激你的腎上腺皮質素開始分泌，於是身體裡面的類固醇增加，身體自動就會開始抗發炎，抗發炎會怎樣？血漿黏度會降低，血就乾淨了，因為血漿黏度降低，血液的流通就會增加，肝臟得到了這些營養，就可以保護肝細胞……它會造成很多「間接」的效果。

那，柴胡湯「到底」在身體裡面做了什麼事情呢？對不起，目前化驗不出來。

所以我們說**功能性的少陽**，比較是人腦的下視丘的開關。既然這個下視丘也關係到人的免疫，小柴胡湯現在被拿來幹嘛？被拿來研究是不是可以抗癌病、抗愛滋病。因為它可以讓人產生一些抗體、T細胞之類的東西，產生一些人體對抗癌病、愛滋病最需要的東西。

可是這些研究都有極限，什麼極限？就是：我們不可以說「小柴胡湯可以改善血液流量，於是就可以讓肝臟細胞得到保養」？千萬不可以這麼說！

小柴胡湯用了，對人會有好處，這**只有在少陽病的時候**，也就是人體**開關壞掉的時候**。否

則的話，像日本人傻傻地拿它當保肝藥在吃，結果吃到得間質性肺炎。會有這樣的問題存在。

所以，我想，經過了這麼多的教訓，我們會知道：小柴胡湯是用於少陽病，也就是少陽的主證出現的時候，人的開關「當掉」的時候，可以用柴胡湯，它可以幫人體的這些開關「重開機」。

現代我們科技能做到最逼近小柴胡湯的研究，可能就是下視丘的這個總開關。當然這也關係到所謂鬱悶、壓力的問題，因為要把人從交感神經的世界，切換到副交感神經的世界，也要靠這個開關。

我們人體的機制，最對得上小柴胡湯的機制，就是這個機制，這是我們說功能上的少陽。

《素問．六節藏象論篇第九》：

凡十一藏，取決於膽也。

我們說膽是六腑之一，「**中正之官，決斷出焉**」，這樣的一種說法，對於一個「**腑**」來講，可以說是一種很「**尊榮**」的稱呼，怎麼說呢？我們中國人對於五臟六腑的認識裡，會覺得五臟裡面有藏精、藏神，也就是五臟裡是有「情志」的，神魂意魄志、喜怒悲思恐這些情志是藏在五臟裡的。可是基本上我們論到六腑的時候，並不太會給六腑什麼關於情志的東西，比如說小腸是「受盛」之官，就是吸收營養的官；胃是「倉廩」之官，是一個當倉庫的官……基本上是

沒有什麼人格化的描述的。五臟的話就不一樣了，比如說心爲「君主」之官，神明出焉；或者是喜樂出焉、謀慮出焉……就好像五臟裡有一種「人格化的意識」在裡面的感覺。膽呢，它是六腑裡面很稀奇的一個、**有人格化論點**的一個腑。所以，相對來講，可以說膽在六腑裡面特別具有某種重要性。中正之官，決斷出焉，它的工作是什麼？它是中正不偏的，所以它可以**為我們的身體做決定**，這是我們中國人對於膽的看法。

身體裡很多情報的網絡，足少陽膽、加上足少陽膽的游部手少陽三焦，遍及全身的情報網，資料都往這裡匯集過來，使得它有權力幫我們的人體做決定；用西醫的講法，就是我們腦部的下視丘，調節我們人體自律神經、內分泌等等，幾乎可以說是總開關。在我們中醫裡面，這些功能也算到膽經的系統，比較「不精確」地講，就是算到我們的「少陽區塊了」。所以，十一臟要做什麼事情，都要由膽來作決定，這個**在中醫的臨床上是很可以驗證的**。所以我們姑且就接受《黃帝內經》這種的說法。剛剛說的體溫調節那部分的內容，是少陽膽經的事情，少陽膽經好像是夾住我們的腦的一個東西，這個地方的情報會跟腦子的機能產生聯屬，吃了柴胡湯，少陽膽經一通，身體裡面的情報就重新能夠運行了，身體就開始知道它要做什麼了。

不過，一旦我們接受了《黃帝內經》的這種說法之後，就會讓人想到：在西醫眼中，是把膽看成一個什麼東西呢？恐怕**果真沒當它是什麼東西**，隨隨便便就割掉了；然後那個人就變成《內經》說的膽病樣樣俱全，**前面講的少陽功能全部失調**。

我不要諾貝爾獎，我要醫術！

和人論醫，有時會被反問一句：「如果經方派的方子真的像你說的這麼有效，那爲什麼還會處在完全的弱勢呢？怎麼可能醫生不曉得要用經方呢？」

這當然有許許多多的原因啦……好比說，「如果」如今是一個「經方盛行」的時代，若有醫生開藥吃壞人，保證可以被告翻。因爲拿《傷寒雜病論》來一對，就會曉得他哪裡診斷錯誤，沒處可逃的。

不過，以中醫的「業界內」而言，在「本草學」領域的這個大因素，我認爲是無法忽略的。一個人**解釋事物的標準，會影響到他看待事物的價值評估**。

如今的「經方不盛行」，在「本草學」而言的原因，就是「中醫界已變成諾貝爾文學獎評審」！什麼叫做「諾貝爾文學獎評審」？

就是，他們只會自己所熟悉的那一兩種語文，任何外文作品要英譯了才能送審，我們所熟悉的中文著作中，覺得好看得不得了的小說，或是動人得不得了的詩，哪一樣翻成英語、德語還能維持它原來的文學力道的？不可能，中國人的單音節字所形成的聲律美，譯成外語就沒了，於是，你譯得再好，也是表現力折損一大截。

所以，外語作品得文學獎的，什麼川端康成、什麼高行健，他們的作品，都是「豐具有適合英譯的特質」之作，卻不一定是該國家本國人最受感動之作。本國人看了，還是打瞌睡的人多些。

而這件事情，拿到中醫的世界來看：就會變成這樣——

考檢考、特考也好，上醫學院科班出身也好，《傷寒雜病論》，也就是《傷寒》、《金匱》二書是一定會讀的。可是，爲什麼讀了，而在學習過程中自己試吃，給家人吃吃，也算是在臨床了，卻不會察覺出《傷寒雜病論》真的比《溫病條辨》之類的其他書更正確、更有用？

這不也是個「謎」？

其實，也不是謎。

如果你拿起今日的《傷寒雜病論》的標準本子，也就是《御纂醫宗金鑑．仲景全書幷注》來讀一讀，再拿起其他必讀之書《本草備要》、《醫方集解》、《溫病條辨》來讀一讀。因爲你是第一次讀嘛，不懂的地方，也就看一看它們的註解，參考參考其他書所論的方義、藥性……。

然後，你就會覺得：《傷寒雜病論》這本書，真的是沒什麼了不起！什麼號稱「萬方之祖」的「桂枝湯」，不也就和「參蘇飲」差不多？浪得虛名，**難怪後來被九味羌活湯篡掉！**

這種「覺得差不多嘛」的感覺，就是我覺得最慘烈的一種感覺。

因爲在《醫宗金鑑》和《醫方集解》中註解桂枝湯方的註文，這種「將古書翻譯給你聽的語言」，就是那套一面倒，完全站在時方派角度解釋事物的「時方藥理學」！

你用那套阿貓阿狗的語言來看經方派的原典，結局就是那些阿貓阿狗會得到諾貝爾獎！那套「解釋系統」本身就是一種偏見和侮辱。

（撰自二〇〇五年〈藥幹〉一文）

【藥勢】桂枝加葛根湯中的葛根

藤絡向上爬

【桂6-15／宋14】

太陽病，項背強几几，及汗出、惡風者，桂枝加葛根湯主之。

【桂枝加葛根湯方】

葛根四兩　芍藥二兩　桂枝二兩，去皮　甘草二兩，炙　生薑三兩，切　大棗十二枚，擘

右六味，以水一斗，先煮葛根減二升，去上沫，納諸藥，煮取三升，去滓，溫服一升，覆取微似汗，不須啜粥，餘如桂枝法將息及禁忌。

「強几几」這三個字，我一開始是跟著成無己的註解，唸「搶束束」；但是，照郝萬山教授講的，唸「醬緊緊」，把強當是「僵」……無論怎麼唸，反正意思都是「後腦勺僵硬」。

也有人用張仲景家鄉河南方言來解釋，說那其實是「強八八」，我們平常說「瘦巴巴」的「巴巴」。這個說法有它的合理性，如果中文之中，同時代的平行文獻都沒有「几」這個字，它就可能真的是個「八」字。可惜同時代的《內經素問．刺腰痛篇第四十一》有「腰痛俠脊而痛，至

頭几几然」，結果並不是方言。

基本上，「汗出惡風」前面說「太陽病」，這已經是在太陽病桂枝湯證的框架之中，太陽病有的脈浮、惡風寒等，都有。

「**及汗出、惡風**」桂林本是這樣寫，宋本是寫「**『反』汗出……**」，我還是照桂林本，用「及」就好。因爲臨床上，汗出惡風、後腦勺僵，並不是一個衝突的狀況，用「反」反而製造無端的驚悚。

不管「及」或是「反」，這一條就是在說太陽病一個很像桂枝湯主證的結構下，又多了一個「**後腦勺很僵**」的症狀，張仲景在這裏教我們的是「多了一個症狀，藥是可以加味的」，桂枝湯加一味，就是桂枝加葛根湯；加了葛根後，桂枝和芍藥就各減了一兩，這一兩可減可不減。實際上我們用科學中藥，在桂枝湯裏面加一點單味的葛根下去，就是桂枝加葛根湯了，不一定非要減桂枝和芍藥。

但《傷寒論》是一本教學的書，我會覺得這樣寫很好。因爲他告訴我們：一旦有了葛根，就比較不需要那麼多的桂枝跟芍藥力量。這寫的是一個事實，因爲葛根本身也有清太陽經的效果，所以不一定要用那麼多桂枝和芍藥。

桂枝加葛根湯其實和桂枝湯主結構差不多，所以我們只要看葛根這一味藥。

《神農本草經》：

葛根[十五]：一名雞齊根，味甘平，生川谷，治消渴，身大熱，嘔吐，諸痺，起陰氣，解諸毒；

葛穀：治下利十歲已上。

葛根又名「雞齊根」，這個別名好像沒有什麼特殊意義，只是音韻上的類似。

「治消渴」，《神農本草經》裏，講到「治消渴」，跟葛根很相似藥性的，還有兩味藥，一是「栝蔞」，另一是「土瓜」。瓜類的東西，基本上都是藤蔓類；所以這三者，都是藤蔓類。

中國人看到藤蔓類會有什麼聯想呢？

現代都市人生活中，已很少看到「葛」，但應該還看得到黃金葛，

不知道有沒有人用小茶杯種過黃金葛？我小時候，在窗臺上放個小水杯，種黃金葛，它的根還只有一點點而已。可是，它的藤蔓可以爬到好遠好遠，還一直冒出油亮的綠葉。

這會讓人覺得，「葛」字輩的植物的根，真是厲害，可以把水氣輸布到藤蔓那麼遠的尖端。葛的藤蔓最長，最愛爬高；而人體上面，是足太陽膀胱經最長，又從頭頂繞過去，所以，葛根入藥，它的氣性，也就是藥勢，就會幫助人體，把水精之氣沿太陽經送上頭頂。當人體原本從背脊上傳的水精之氣受阻時，葛根就可以把這股水氣再接回去。所以清末唐容川在《本草問答》

裏就說，葛這種植物，很像人的太陽經。

而，它的根是長在泥土裏，以「土」為出發點，所以吃了葛根，它就會以人的脾胃（土）當中心軸，把腸子或腎臟區塊的水氣，拔上去，重新輸布到太陽經。

這種從脾胃區塊搶水的藥性，從桂枝加葛根湯的條文裏看不太出來，是因為這個方的主證不是拉肚子，只是後腦僵。但是在臨床使用上，用葛根系的藥方，比如說桂枝加葛根湯或是葛根湯、葛根芩連湯治外感腹瀉的狀況是很多的，稱之為「**逆流挽舟**」法。

前陣子，有同學吹冷氣吹到拉肚子，我前兩天也吹冷氣吹到拉肚子，這種時候，會真正感覺到什麼是葛根黃連黃芩湯證。這個湯證，一般拉出來的東西會臭、會燙屁股；如果去看西醫，半夜掛急診的熱痢，西醫常會說這是「急性腸胃炎」，這是西醫以他們觀點所能給的最好名稱了。

可是在日常生活中，這種拉肚子，我們會發現：它其實啊，大部份是由於「**後腦勺吹到冷風**」造成的，病根並不在腸胃。本來太陽經的寒水之氣，被命門之火蒸成熱水之氣，沿背後走上來，到了後腦勺，風池和風府兩穴，會讓外面的冷氣（陰氣）進來，使熱水之氣在這裡變成冷水，一面冷卻一面繼續上行到頭頂，再繞過頭頂下來，灌溉五臟六腑。好像水蒸氣遇冷而在頭頂結成雲，開始下雨。

這個東西，我們姑且稱之為「水精之氣」。整個過程**全部都是形而上的**哦！解剖看不到的，

整個是靈魂上的事情。可是，當這個運作出了問題的時候，我們也會發現：人體實質的水份，也會被這個形而上的事情所影響、牽引的。

這樣的水循環，如果有太多的風邪，比如說吹冷氣吹到後頸，風邪慢慢從風池、風府滲進來，塞得太多，多到壓斷水氣，還沒有上來頭頂的熱水之氣，到脖子就被打斷了，它就會掉下去，這時候就會變成身體有「實質的水分」掉下去，不再上來。本來是靈魂上的水氣，可是一旦被截斷了，就會在身體內以「熱水」的形式往下掉，而且是拉出來的東西是燙的，因爲水氣還沒過頭頂，還沒有冷卻。

《傷寒論》葛根黃芩黃連甘草湯證，得病的人，往往可以清楚地意識到自己是後背吹到冷氣，吹到後腦後頸覺得怪怪的好像抽緊起來，然後忽然覺得肚子一熱一沉，就開始拉燙燙臭臭的稀大便。雖然西醫診斷說是「急性腸胃炎」，但，果真是細菌感染的發炎嗎？這是「靈魂的身體」上的病變啊。這種拉肚子，肚子倒不會很痛，但整個人會變得虛虛喘喘的。這是靈魂上的病，變成肉體上的病。

上次有同學吃葛根芩連湯，就覺得：「背上有熱氣接回來！」這就是葛根能把掉下去的水，再抓上來、重新接回來。葛根的藥性，是非常靈魂、非常形而上的。

我們都說葛根吃了，會讓後腦勺變鬆，以中醫來講，經絡得不到濡養，就會抽緊。本來西

醫可以研究「葛根內有什麼成分，可以讓後腦勺變鬆」的，但大陸的郝萬山教授教書時就說：「葛根這味藥，用西醫的解析，就是它能讓你的肌肉變鬆。但不管西醫研究出來的結果是什麼，它只鬆後腦勺，不鬆別的地方。」爲什麼？因爲葛根其實是作用在靈魂上的身體，所以這個作用是在經脈上走的。如果你說它是某一種「成分」可以讓肌肉放鬆，那它爲什麼不鬆其它的地方？爲什麼只鬆後腦勺？葛根的選擇性太高了，有「形而上的身體地圖」上的指向性的。西醫研究無法說出個所以然。

消渴。葛根能把被風邪壓斷的太陽經寒水之氣接回來，我們就可以想像，當它把水氣接回來時，本來一個人嘴巴很渴的，水氣能回來，嘴巴就會比較潤，所以糖尿病人所謂的「消渴」，可能用這一類的藥來治。但實際上，我們不會拿葛根來當潤藥。

因爲「栝蔞」或是「土瓜」這兩種藥，最後是結出一個瓜，這些會結出瓜的藥，像栝蔞根，是比葛根還涼的藥，吃起來是冰冰的，所以栝蔞根磨成粉又稱天花粉。栝蔞根是結果時，會整個根中的澱粉都沒了，因爲被瓜奪走了，等到瓜掉下來了，根才會慢慢肥回來；葛根是常年都是肥的、有澱粉質的。

因爲瓜蔞根最後是結成一個瓜，所以中國人發現，瓜蔞根拉上的津液，會保留在人的胃裏，所以瓜蔞根的效果很像白虎湯，又涼又潤，因爲津液是留在中焦脾胃的。

可是，如果是葛根呢？葛是結出細碎的小豆莢，所以葛根的種子稱「葛穀」，比較是細細碎碎的種子，意謂「葛」把水拉上去是往外推散的，所以它可以拿來治感冒、可以拿來解酒。因爲喝了酒吃葛根，可以把酒的這些濕熱拉上來、推散掉。

但是呢，以滋潤身體來講，我們不會用葛根。它把水氣拉上來以後，就容易把它推散，所以單用葛也可以治感冒。在用法上，單純用葛這味藥的話，它比較作用在太陽、陽明之間，就是太陽區塊水氣不夠時，人會乾燥，病邪會轉入陽明；而「趕快把水氣抓回太陽區塊來，擋住感冒，進了陽明區塊的，也順手推回去」葛特別有辦法。所以呢，張仲景對於太陽病要轉到陽明病之間的情況，會用葛根湯來醫療它，是因爲能從陽明把水氣拉回來、擋住病邪不要進來。

或者，單用葛的話，中國古時候有個很古的古方，說如果這感冒是一開始就發燥熱，那就趕快用四兩的葛根，加一把豆豉，煮了吃下去。因爲豆豉是能把腎水之氣蒸上來的藥，黑豆入腎——單一個生黑豆會把入腎的氣吸走一點，黑豆並不補腎的——但如果把它發酵成豆豉，就好像能把腎裏面的水氣發酵上來一樣，將來講到梔子豆豉湯時，會講到這個藥性。把腎裏的水氣拔上來，而葛根也會把水氣推上來，這樣就可以一方面潤身體的燥，一方面把感冒推出去，這是葛根的用法。

身大熱，如果感冒開始往燥熱的方向發展，是有可能用葛根的。

嘔吐，治療嘔吐就不是絕對用葛了，光是《傷寒雜病論》裏面，治嘔吐就很多不同的方，一個「吐」就可以有很多的病機，所以我們不能說什麼嘔吐都用葛來治，那葛治什麼嘔吐呢？因爲葛是一個涼潤的藥，如果那個人是胃有熱的嘔吐，胃有熱的嘔吐稱爲「卒嘔吐」，就是「忽然嘔吐」，偶而出現的，不是慢性的體質的病，而且這個症狀比較會是小孩子身上，大人的話，胃都已經冷掉了，比較沒有。小孩子忽然吐的話，有時候，吃一點葛粉，或是葛汁，是可以的，清胃裏面的熱毒。

諸痺，這個諸痺，硬要拗，可以說葛根可以通暢陽明區，陽明主人的肌肉，肉通了就比較不痺，但實際上，說白了，人後腦勺僵硬，可以治到，其它地方，葛根治不太到。《神農本草經》就是這樣，它如果講的是「諸」這個字，不是「百」，就是只治幾種。

解諸毒，解「諸」毒就是只解幾種毒，但不是每一種毒都解，每一種都解的會寫「解百毒」。古時候，葛用來解什麼毒？解很多毒，但是它解很多毒，可能不是因爲它的藥性特別宏偉，而是因爲它在古時候是「很容易取得」的東西。就像是治燙傷，可能用三黃粉效果很好，可是你家沒三黃粉啊，用沙拉油擦擦也會好很多，這是因爲你手邊有嘛。古時候，葛是一種又可以吃、又可以作藥物的東西，所以手邊有，怎麼用它，就有很多發揮的空間，狗咬、老鼠咬、蟲咬、蛇咬，都可以用葛去敷。但不一定是因爲它特別有效，是因爲它隨手可以拿到。

如果單看它解什麼毒特別強，可能是解巴豆毒吧，中國的瀉藥，有些是又瀉又寒的，比如

說大黃，大黃吃了以後，熱會被瀉掉、腸子會變涼；還有一種又熱又瀉的藥的，就是巴豆，吃了巴豆後，瀉了後腸子會變熱。張仲景用巴豆時，怎樣才能停止巴豆的瀉？那就是吃一點冷水、喝一點冷稀飯，才能讓瀉停下來。這樣的東西，你如果用比較涼潤的東西，像葛根這樣的東西吃下去，剛好可以中和巴豆的影響，用來中和巴豆熱瀉的藥，是用葛。

起陰氣，葛的這些主治裡，就是「起陰氣」這三個字最要緊了。常常有些本草學者，在看歷代的本草著作時，會覺得《神農本草經》有它很厲害的地方，葛的重要，「起陰氣」三個字就足以概之。像是栝蔞，它可以滋潤、它有補津液的調調；可是葛根，它「不補」。「起陰氣」，後代有人把它寫成「**升津液**」，而且一定要寫成「**升**」，不能寫成「生」，不可以認為葛根是可以補充津液的藥，它不能補充，它只能拿原有東西，用在別的地方；它只能搬運，不能補充。葛根一般人吃下去都不會有副作用，但吃多了人會散氣，還是會虛的，所以歷代的本草說，這個東西，是一個可以暫時用的東西，不是一個吃長期的藥。當然夏天要清暑，用葛粉作成像綠豆粉的東西，有些店在賣，偶爾吃一點點，那沒有關係。

葛的藥效很弱，張仲景用在桂枝加葛根湯裏面，是四兩起跳，不像桂枝湯是三兩一個單位，葛根是放四兩。至於煮藥時，要先用一斗水，就是十碗水煮葛根，煮掉兩碗水，然後再放別的

藥，再煮成三碗，分三次吃，它說「不須啜粥」，桂枝湯要喝粥來幫忙發汗，而桂枝加葛根湯不要喝粥，我到現在都還在想這是不是一個錯簡，因爲呢，當初宋本在傳抄時，就已經把葛根湯跟桂枝加葛根湯抄亂了，葛根湯是確定不要啜粥的，因爲有麻黃，桂枝加葛根湯是不是要啜粥呢？那就很難說，因爲葛根本身有一點發的效果，可以代替粥的效果，但是，其實，我講白一點，臨床上，無論是用桂枝湯、桂枝加葛根湯，還是葛根湯、麻黃湯，如果你發不出汗來，終究還是要喝一點粥的啦。所以要不要啜粥，是「教學上」的對比。實際上，用麻黃湯，喝一點粥也沒關係。其餘就如同桂枝湯的將息和禁忌，將息就是「幫那個人調養」的意思，其它的該遵守的，比如說喝一次沒有好，下一帖要快點喝，時間間隔縮短，還有不可以吃什麼等等……就跟前面桂枝湯的注意事項一樣，但跟桂枝湯不一樣的地方，就是可以省掉那一碗粥。

至於說，爲什麼要先煮葛根呢？你們覺得藥先煮進去先有效，還是後有效？是先提名先表決，還是先提名後表決？

像麻黃要先煮，我們能理解，因爲麻黃比較厲害，所以煮久一點比較溫和。可是葛根本來就不是那麼猛的藥，所以它先煮的話，意義在哪裏？

可能有一個意義是說「一個藥先煮了，藥性會發作得比較慢一點點」，先煮葛根、後煮桂枝湯結構的這些藥，這樣的煮法，會讓桂枝湯結構先發揮作用，發揮到一半的時候，葛根的藥性才出來——會有這樣的調子在裏面。先讓桂枝湯結構的藥性出現，桂枝湯先從脾胃到營分、再

到衛分，於是清到太陽經，然後葛根再從太陽經追上來。

桂枝湯走到太陽經是一個間接傳遞，葛根入太陽經是直接傳遞，所以讓葛根慢一點點，這樣跟桂枝湯可以剛好搭得上，我覺得以臨床上吃藥的感覺來講，比較像這樣。

關於解酒

《神農本草經》裏面，還有**葛穀：治下利十歲已上**，這其實是這樣的，葛這味藥，因爲它能從脾胃把下面的水都拉起來，從頭頂發出來，所以一個人在拉肚子的話，吃葛能止瀉。除非你的瀉，是脾胃寒的瀉，理中湯的瀉，那不能用葛，這沒有辦法。理中湯的瀉，是脾胃太虛寒、沒有力量吸水，所以用葛也沒用。葛根基本上是要一個人體質偏熱的，比如說像剛才那個葛根黃芩黃連湯證的狀況，那個時候，就真的可以感覺到葛可以把掉下去的水抓起來、然後推上去。

但是葛穀的「**治下利十歲已上**」，十年以下要用葛穀嗎？對不起，這一類的久瀉，我覺得經方可能是用烏梅丸，或是民間偏方用鴨膽子包在桂圓肉裏面吞，各有各的意義在，那種真正常年都是軟便或是稀便的，我想用葛穀來醫的效果不一定會很好。古時候大家都拿得到葛，所以就隨手就用，可是現在的話，我覺得就不用特別去找它來用，經方裏面有臨床上效果更確實的方可以用，所以葛穀，就知道它有某種意義在那邊就好了。

好比說解酒的話，後來有個時方稱「葛花解酲湯」，有沒有人聽過啊？

這裏也帶到我們中國人對於「食物中毒」的一個看法。

我們如果習慣西醫的觀點，我們大概會覺得「你中毒了，就是要洗胃啊」，認爲毒一直在你的腸胃道，要把它清掉才對。可是中國人卻好像覺得：如果你吃了魚蝦蟹過敏、發了疹子，這個現象，好像是在告訴我們：對於很多毒，身體的抗毒方式，都是**往皮表推去**，想讓它從皮表散出去。所以要用藥的話，就可能要吃發表的藥，才合乎身體機能的方向。比如說去印度旅行，怕吃壞肚子，學中醫的人常帶的方子「藿香正氣散」就是發表系的藥。

喝酒造成的毒，好像中國人也認爲可以往皮表去推散，所以呢，葛字輩的葛榖、葛花、葛根也都可以，加一些從脾胃往皮膚推的藥，就可以把酒解掉，你要用葛花解酲湯也可以，不然一般單方的話，葛根粉、紅豆粉、綠豆粉，一比一比一，喝酒前用冷水吃一湯匙，這樣也可以。不然的話，要千杯不醉，經方的葛根黃芩黃連湯也是很好的擋酒方；解宿醉是用三黃瀉心湯，因爲殘留的酒氣已經入裡了，就不必發表了，用清濕熱、解肝毒的藥就好——大概意思是這樣。

但是葛花解酲湯這個方子在創制的時候，它說，要這個方子解酒，一定要加人參，因爲這方子在散酒氣時，也在散人的元氣，所以不加人參，反而會傷元氣、會虛掉。基本上，這類解酒方都有共通的「警告標語」，叫人不可以濫用這類解酒方，因爲有恃無恐而放膽常常喝酒，不然的話，你會被這個方害死，因爲喝不醉，所以就亂喝。

偶而，一年一兩次以內的那種推不掉的應酬，郭台銘公司的晚會，不去又不好意思，去了又被灌酒：尾牙、春酒各一次，頂多這樣，平常以少喝爲原則。

這裏又遇到經方派的小問題：就是，我們說葛可以解酒，但後面有條文說，一個人如果常喝酒，最好不要喝桂枝湯，因爲桂枝湯和酒加在一起，濕熱會淤在一起變成化膿的症狀。

那麼，喝了酒不可以喝桂枝湯，葛根又能夠解酒，這麼說來，我喝了酒又感冒，是不是用桂枝加葛根湯？答案是「錯」，不是的，元朝的朱丹溪還是誰，在那個時代他們所用的方法是，用桂枝湯遇到喝酒的人，桂枝湯裡會再加一樣東西，叫枳椇子，將來講到這條再講，加了它可以把酒性在肚子裏分解掉，那樣子的藥，才能讓桂枝湯繼續發揮功用。

如果你用了桂枝加葛根湯的話，那個酒氣還是會被拉到藥性會走的路上去糾到一起，把桂枝湯的藥效搞壞掉。不是說葛根可以解酒，葛根就可以用在喝酒時用桂枝湯，因爲它的路子不一樣、路線不一樣。

引邪入裡？

然後，還有呢，在葛的用法上面，因爲它是一個有點像抽水機的藥，所以中國歷代在談到葛的副作用，講到解酒時，有人說葛這東西會散人元氣，因爲它不是結成一個瓜，是結成細碎

的種子，所以它是散的，元氣會被它打散掉。

另外有人說葛吃多了會「竭胃汁」，吃太多葛，消化系統的液體會被抽到乾乾的，胃指的是什麼？中國人消化道裏面，凡是兩頭空的是「腑」，這些腑裏面的液體，比較屬於胃汁；若是脾，就是「臟」裏面藏的「精」，那是別的東西。中國人說柴胡會劫肝陰，就是柴胡吃多了，肝裏面的血液，會越來越少，這是柴胡的副作用。

我們剛講到葛時，看到一件事，就是葛可以幫助我們，把太陽經本來要轉陽明經的邪氣打出來，有這個功用；然後呢，它以脾胃爲中心軸，把水氣推回太陽經……同學是不是可以看到：它其實是一味從**裏往外推**的藥？可是呢，因爲葛根在張仲景的方裏，用來擋邪氣入陽明。但是，因爲葛根會入陽明起作用，後代有些醫者，就說葛根會引邪入陽明，說感冒剛開始時，不可以用，否則是「引賊破家」，不可收拾。聽說這是張元素講的，可是我們現在找得到的張元素著作，都沒有這句話，張元素的著作只是講說，不可多用，否則會損傷胃氣。是後來王好古的書裏面，「引述」張元素講的，說這本來是陽明經藥，用多了就是引賊破家。也因爲張元素是時方的代表人物，乃至於後來的時方派多多少少都守這個禁忌，變成感冒在太陽病初期，儘量不用葛根。這類的思考，比如說柴胡，臨床上李中梓也說柴胡會引邪入少陽，其實柴胡也是**從少陽往外推**的藥，也沒有引邪進來的問題。

會有這種誤解，是因爲後世中醫的歸經理論過度肥大化，一旦說它「歸」什麼經，就反射性地以爲「它會把什麼東西都拉到那條經」。

在時方派，對於柴胡也好、葛根也好，都下了這種奇怪的封印，變成後來時方派的醫生在感冒初期時，不太會用柴胡和葛根。到了清朝初年傅青主、陳士鐸治療感冒初期的方，又有柴胡、又有葛根，學時方起家的醫生，看到這個方，反而會覺得「這些方子好像蠻亂來的，不是說不能用的嗎？」，會有感覺上、哲學上的衝突感出現。

那我想，我們既然在學習經方，經方的話，桂枝加葛根湯，確確實實是感冒初期可用的藥，如果同學自已讀書，讀到時方派的本草書藉、讀到感冒初期不可用葛根之類的說法，就曉得一下這件事情是這樣的邏輯之下產生的。臨床上如果要開經方的話，不太需要守這種規矩。

後頸僵用葛根好嗎？

桂枝加葛根湯因爲它治後腦勺僵，跳開感冒這件事，我們就可以再問一個問題啦：有些人每天坐在電腦前面，公司吹著冷氣，後腦勺很僵，是不是用這個方可以醫得好呢？

有機會，但這「機會」關係到幾件事：

桂枝加葛根湯，平常用科學中藥會不會有效都很難說。因爲葛根的藥性比較弱，所以它基本上是一個重劑量的藥，就好比說桂枝湯如果吃科學中藥，少的話 1.5 克、多的話 5 克，通常桂

枝湯該有的藥效都會出來，可是要做一個科學中藥的桂枝加葛根湯，我們用桂枝湯 5 克，加葛根 1 克，共 6 克，以科學中藥而言算是很大包了，可是這樣後腦勺會不會鬆，要看個人體質。因爲葛根的藥性比較淡，這個劑量不是人人都可以鬆得開。那麼，臨時這樣用桂枝加葛根湯會不會有用呢？我想是平常就要吃一點，當你有時候覺得後腦勺變僵時，去買點單味的葛根，用溫開水吞點科學中藥，有些人只要吃到 0.4 克就覺得後腦勺變溫暖、微微出汗，鬆開了，這種人通常是有在練功的人、身體很通的人。有些人吃葛根，科中吃到 4 克，才有點鬆了，每個人不太一樣。葛根的這種效量，科學中藥通常是很曖昧的。

如果是煎劑的話，大陸的郝萬山教授在教到這個方時，就說一般我們說冷氣房的病、或電腦前坐太久，有些人抱怨後腦勺都是僵的、肩膀都是酸痛的，這時候是不是可以用這個方呢？郝萬山教授在說葛根治肩膀酸、後腦勺僵的時候，他用煎劑，生藥材的劑量，一開就 20 克到 40 克，一次起碼 20 克起跳，不然的話不會有效。桂枝湯桂枝放 10 克，大約 3 錢，炙甘草 6 克到 10 克，可是白芍要放 30 克，30 克要用炒白芍或用赤芍，不然的話，會拉肚子，葛根吃多了不會拉，可是生白芍，吃多了會拉肚子。爲什要這樣做呢？他說跟桂枝相比，多出來的芍藥，會跟炙甘草形成芍藥甘草湯結構，可以放鬆肌肉、活血，然後他說因爲這樣子的人，吹冷氣、後腦勺僵的人，多多少少有一點風濕，所以驅風濕的藥，威靈仙，溫和驅風濕的藥；或是秦艽，也是很溫和驅風濕的藥，元朝李東垣有一個秦艽白朮丸，是驅腸風來治痔瘡的，威靈仙和秦艽，都可

以放到10克。他說如果你的肩膀酸、後腦勺僵，通常也會有一點血液循環不到的感覺，補血和活血，可以用雞血藤，放30克，因爲需要它補血的效果。郝萬山教授就說，薑、棗可用可不用，不過這基本上是治肩膀的藥，不是治感冒的藥，所以不太牽涉薑、棗的藥性，臨床上這樣的效果不錯。

今天拉拉雜雜跟同學說治肩膀酸痛的方，其實是在跟同學講基本的加減，這種東西，不必覺得很偉大、一字不可更動，同學可以隨便調整。像是如果有風濕擠在那兒，害葛根的藥性通不上來，你不想用時方的驅風濕藥，就加一些經方的麻杏薏甘湯，那也是可以的，效果有時還強一些。

但是同學要知道：這個方子吃下去，「確定」肩膀會鬆、後腦勺會鬆嗎？

對不起，不能確定。因爲我們今天的人肩膀酸，後腦勺僵，如果只是局部受一點風寒、氣血不通，那用一點以葛根爲主軸、驅風活血的藥，是有效的。可是有更多肩膀酸、後腦勺僵的患者，他是因爲命門之火不夠，水氣上不來，我們在中基課有教椒附散，補命門之火，蒸動水氣上來，才是一個治本的方法。所以，這種藥吃了三五帖也沒效的時候，就要考慮是不是命門之火不足，把一把右尺脈是不是很虛弱；命門之火沒有時，右尺脈有時也會很浮大的，整個浮上來是虛的表現，右尺脈要又沉又穩，才是有力的腎。

像陳助教公司的老闆，有一次肩膀酸痛，因爲他是單親爸爸，要照顧小孩，又要經營一家

公司，真的很累，壓力很大，他的肩膀酸痛，有一次我們就問他：「你要不要回家灸關元看看？」他灸了關元後，一夜之間，就好非常多。所以如果是命門之火不夠的話，就灸關元，不然吃藥的話，是吃真武湯或附子湯，未來我們會教到的方子，補腎陽也是一個方法。凡是關係到腎的能量要好起來，會非常關係到平日的爲人，最要緊的就是不要「失志」，這個不是吃藥不吃藥的問題。

講到肩膀酸、後腦勹僵，其實「葛根湯」治癒的機率，比「桂枝加葛根湯」還要高，它有麻黃嘛，又通血又驅風濕。

但是，在治療感冒的臨床上，是桂枝加葛根湯證的，我個人不贊成就直接用葛根湯，因爲多一味麻黃，當人體不需要它的藥性時，它很容易把人搞虛掉。

而且葛根這味藥，還有一個問題，我們日後才會觸碰它，就是「葛根到底入不入陽明經？」，當你的臉是三叉神經痛的時候，三叉神經是人體足陽明胃經運行的地方，用桂枝加葛根湯或葛根湯會不會好？這關係到葛根到底是不是確實入陽明的藥，從〈太陽篇〉的角度來看，會覺得葛根好像在太陽經上的表現多一些；可是，將來看「葛根湯」的醫案時，就可以看到它治鼻竇炎、治乳腺炎、治針眼的效果，那就確確實實是牽涉到「陽明經」的病了。

我的三叉神經病過一次，臉頰從牙車骨抽痛連到眼眶、頭角，煩悶得很，說是痛死人也不

會，但是心煩意亂的，嚴重影響生活。那時才曉得，爲什麼鼻竇的手術這麼痛苦、成效又沒什麼把握，還有人咬著牙去做。天天這樣臉發疼，果真是沒法子過日子……吃了一些些科學中藥的葛根湯加桔梗，鼻竇處滋滋有聲，流了兩天黃濃鼻涕，臉痛也就消了。原來中醫的這個「陽明經病」還真是有些道理。連三叉病和鼻竇病都是可以這樣互相置換的？

〔摘自二〇〇七年『傷寒雜病論慢慢教』課程第一段第七堂〕

第四篇

尋找少陽區塊

摘自二〇〇八年『傷寒雜病論慢慢教』課程

尋找少陽區塊

柴胡劑的版圖

關於柴胡湯，開始跟同學分辨主證之前，我想先說明一下我教小柴胡湯大概的規劃。

我在想啊，課上成這樣，有些同學可能會怕，感覺這個課，好像教一輩子也教不完。但我教柴胡湯會教得比較多一些，是因爲我想藉著仲景的柴胡湯，把歷代的一些柴胡劑都跟同學順過一遍。

這有什麼意義呢？這樣說好了，中國現在還有在使用的方劑大概有三萬首，三萬首方劑之中，柴胡系的方劑佔了八千首，所以如果在教柴胡湯的時候，能夠把柴胡系的方劑總綱，帶過一遍的話，等於是幫各位把中醫學整個版圖中，十五分之四都處理掉了。花三星期處理掉十五分之四，我覺得還不算太虧。

爲什麼需要這麼做呢？這是因爲，張仲景的柴胡湯，尤其是小柴胡湯，提示了後代醫家柴胡劑的使用可能性，可是，反過來說，爲什麼後代的醫家，有小柴胡湯不用，要再去創出另外那八千種的柴胡湯？爲什麼？這一定是**因為小柴胡湯，有它不適用的地方**。也就是說，小柴胡

湯有它自己的適用範圍，在其他的狀況下，醫家會照實際遇到的狀況，創造出更好用的方，比如說加味逍遙散、柴胡疏肝湯等等……學這樣一塊版圖，雖然會是要來掃一遍時方的柴胡劑，但它也可以反證「經方的柴胡劑在做什麼」，這樣才比較容易決定在這麼大的一個疾病類型中，什麼主證要用什麼湯，能讓我們用得準一點。

今天的時間，我們只能教一些些小柴胡湯的緒論，也就是少陽證的部分，我們只能介紹一小部分的「少陽是什麼?」，比較詳細的少陽是什麼，這要等到我們連同《難經》、《黃帝內經》、以及孫思邈關於膽、三焦、肝的一些說法一起整理出來，會比較能引經據典地，處理「少陽是什麼」這個主題。

在眾多柴胡劑中，滋陰養血的柴胡劑，其實比較偏當歸芍藥劑，柴胡只是點綴的，我這次先不會帶到；我們這次先帶所謂「疏肝解鬱」的柴胡劑，從傅青主跟陳士鐸的方劑裡面，去抓出一個用藥規律，等到我們熟悉了這些規律，之後讀到其他時方的柴胡劑，也會很容易理解。

當我在整理這些柴胡劑的時候，我跑去問了一些人，說「我想把這些所有的柴胡劑都比對一遍，這樣同學就能比較理解少陽到底是什麼」，但有人，比如說我乾爹，就告訴我：

「當年我在學柴胡劑的時候，我的老師不是這麼複雜的教法啊……」

我乾爹說，他的老師是這麼教的：

要疏肝、調肝氣、疏肝解鬱這件事，疏肝的藥，不如這樣想：

肝氣不舒暢，呈顯在消化軸的，那是四逆散（宋本四逆散就是柴胡芍藥枳實甘草湯）；

肝氣不舒暢，呈顯在血分的毛病的，是加味逍遙散；

少陽病，才是小柴胡湯。

「……我的老師就這樣教而已。」

我聽了之後，覺得：有道理！因爲，歷代的柴胡劑，從四逆散裡變化出柴胡疏肝湯、逍遙散變化出其他方……整個柴胡劑的推擴，大概不出這三種路數。

而小柴胡湯，治的是**少陽病**，所以歷代從不把它列入「保肝藥」，少陽病這個東西，跟肝臟沒有太多的關係，甚至我們可以說，中醫所說的肝氣鬱結、疏肝解鬱、調肝保肝，跟這個實質的「肝臟」都不一定有太多的關係。

因爲實質的肝，比如說，脂肪肝，用「實脾散」，實脾散裡面並沒有疏肝解鬱的藥，脂肪肝是濕阻中焦；實脾散是真武湯的底。

肝忙不過來、毒性都化解不掉，我們要幫它排毒、讓它輕鬆一點，可能用的是綠豆黃、蜆粉、半夏瀉心湯，這裡面也不一定有柴胡、芍藥。

今天說的黃疸病，那總有機會跟肝膽相關了吧？對不起，張仲景把它分類到〈陽明篇〉。爲

什麼會這樣？因爲造成黃疸的肝膽病變，那是消化軸（陽明區）的事情，搭不到六經傳變的「少陽病」。也就是說，從這些疾病在分類上的歸屬，就可以讓我們概略地看出張仲景《傷寒論》說的「六經傳變」是怎樣在畫分人體功能的區塊的。而這，和今日西醫的解剖學，是相當不同的視角。即使是和中醫領域的「五臟論治」，也是從不同的基準點架構出來的。

所以說，處理實質的肝的時候，很多的病，跟柴胡劑其實一點也搭不到，各有各的打法。所以仲景的柴胡劑，說是處理肝嗎？不一定，實質的肝，有另外的打法；仲景的柴胡劑所活躍的，是另一個領域。

我覺得這個領域，很難定義。因爲，跟長輩在討論少陽區塊的時候，我們小朋友幾乎講什麼都會被修理，比如說，少陽區塊包含了膽跟三焦，我說「三焦是不是淋巴？」大人就會說：「不可以說是淋巴，因爲很多病，證明它不是淋巴。」

「那少陽是不是神經？」大人又會說：「不不，不可以說是神經……」

少陽區塊的膽與三焦

因爲少陽區塊是一個很特殊的區塊，要好好定義它，恐怕不是容易的事情。說到肝的血分、氣分跟柴胡證，還可以再加上神經疾患——就是柴胡龍骨牡蠣湯證中拆解出來的一大堆東西，容易被驚嚇、恐慌，西醫歸類到神經的疾病，有可能從少陽區塊去醫。

首先我們要來看，後代醫家說的「疏肝解鬱」這件事，跟我們要說的少陽區塊，有什麼關係？

足少陽是什麼經？是膽經；手少陽，是三焦經。

要疏肝解鬱，爲什麼不直接走厥陰肝經就好？

這倒是一個很好的問題。因爲直接走厥陰經的藥，也存在啊，比如說當歸四逆湯、烏梅丸，或者是桂林古本的桂枝當歸湯，這都是直接走厥陰經的藥。真正的厥陰經的藥，我們可能要教到〈厥陰篇〉的時候才認識它，所以到底「什麼東西是歸到厥陰病？什麼東西是歸到少陽病？」我們可能教了厥陰病再把它搞清楚，而厥陰病有比較多東西是關係到實質上的肝。

那少陽病呢，它比較是膽經所管的區塊、手少陽三焦的區塊，當它運行得順暢的時候，肝氣就會比較通暢、肝就會覺得比較舒服，所以它好像是「膽的順暢度，關係到肝的舒服度」，那這有沒有直接關係到肝臟這個臟器？我現在還不敢說它是一個「絕對」，這是一點。

不過這也是蠻不重要的一點。因爲比較要緊的是，我們要能夠定義出，張仲景他說的少陽，到底是什麼東西？這是比較需要去探討的。

爲什麼所謂的柴胡劑，衍生出來的很多方子，或者說少陽病，會那麼關係到中國人說的「鬱」這個字？少陽病的特徵就是人很「鬱卒」，到底什麼是鬱？《傷寒論》所謂少陽區塊的病，究竟

是什麼東西？我想這必須要扯到：

什麼是**狹義的少陽**？

什麼是**功能的少陽**？

什麼是**廣義的少陽**？

這三種少陽，可能會讓人聽起來覺得有點矛盾，好像「它如果是A，就不該是B才對」；但我認爲，這三種，都對。我現在還沒有能夠那麼清晰地去分辨它們的對錯的能力，但至少我們從不同的角度所認識到的少陽，都需要和同學分析一下。

首先，我覺得最標準的少陽，還是要用《內經》來說，《內經》說的少陽很單純，就是足少陽膽經啦。足少陽膽經從頭到腳這樣繞人的側邊區域，這個少陽膽經經過的穴道，管到的東西，會讓人覺得「它是人體最『**三八**』的一條經」：它經過的重要穴位，超沒節操的，好像一個愛八卦的人，每家每戶都要去串個門子，八婆！它經過人體所有**平常不太有直接對話**的重要臟器，把它們串聯在一起，是人體的八卦（gossip）之經。

而這條很三八的經，它有什麼作爲？

人體的手少陽三焦這個東西，因爲足少陽膽經本身就像個愛打聽消息的人，如果這個人覺得打聽得還不夠透徹、不過癮，他可能就會去找一家針孔偷拍公司來幫忙；人體的針孔偷拍公

司，就是我們這個三焦系統。

三焦，在我們中國人的觀點裡，用一個最模糊的認識來說，像是人體裡面有一個很大的「腑」，這個腑是什麼？是貫串人體所有五臟六腑的一張網子，好像把五臟六腑全都關在一個籠子裡；有些「好像五臟六腑是結在三焦這棵樹幹上的果實一樣」的感覺。至於三焦是肉體的存在？還是靈魂的存在？這個是有爭議的，我們姑且不論。

所以足少陽膽經就發現：「手少陽三焦這個東西，很好用！它每一家都有經過，我要知道什麼事，它都會告訴我！」所以足少陽膽經跟手少陽三焦經就會有緊密的聯繫，我們經方中醫的世界裡，稱三焦為足少陽膽經的什麼？叫「**少陽游部**」，足少陽膽經在各處裝設的分店、監視器。所以，所謂的足少陽「經」病，臨床上往往同時就等於手少陽三焦「腑」病。就是如果我們說三焦是一個腑的話，足少陽經的病，跟三焦腑病，多半是一起發生的。

所以，即使張仲景的六經傳變，指的是足六經，我們在定義它的時候，有時候也得連手六經也一起算進去。

那麼，從這個角度來看，什麼樣的病，叫作手少陽三焦腑病？

狹義的少陽三焦

狹義的三焦，就是《黃帝內經》裡講的「三焦者，決瀆之官，水道出焉」，三焦這個東西，

是挖水溝的官、它會挖出水道，那，這就是淋巴嘛。

「三焦是淋巴」是最形而下，也最不穩妥的一個說法。

因爲少陽膽經經過人的身體側面，如果把顏料打進人的淋巴系統裡面，會發現這些顏料全都堆在身體側面的這個地方，也就是身體側面的這個區塊，是淋巴最容易走的地方。而往往少陽經病，是可以伴隨著這些地方的淋巴不通的。所以我在臨床上，有時候看到一個人，比如說，淋巴結一坨坨腫出來，若是急性的，小柴胡湯一帖下去馬上就好，所以我一直以爲小柴胡湯是清淋巴的藥。

但這件事情上，我的認知可能是錯誤的。後來就有學過西醫的人來糾正我，他就說:「拜託，淋巴這種東西，它自己是不會發炎的，淋巴會結塊，那一定是別的地方在發炎。」也就是說，我理所當然地認爲「小柴胡湯一下去，淋巴就掃乾淨，清三焦就是清淋巴」，可是事實上人的淋巴不一定有什麼可掃乾淨的，是血液在發炎，淋巴才會結塊，所以小柴胡湯在這個事情來講，可能其實是掃血液，不是掃淋巴。它說不定是把其他東西打得很乾淨，「淋巴打得很乾淨」只是結果之一。所以，以結果論，就會覺得淋巴就是手少陽，但這個說法，還是有爭議。

當然，時方柴胡清肝湯之類的方子，治療淋巴結小坨的「瘰癧」還是蠻有效的，我說，三焦「等於淋巴」會講得太武斷，但若說三焦「涵括淋巴」，說不定是可以的。

如果小柴胡湯果真是淋巴藥的話，那淋巴癌它應該會很好用，因爲它力道很大，可是淋巴

癌用小柴胡湯，並不見得好用。所以我們知道專門治淋巴的藥，跟「經方的柴胡劑」可能還是有一線之隔。

至於說慢性的淋巴腫，那有可能是虛勞的建中湯證，不是柴胡湯證。

經方之中，代表性的清三焦的藥是柴胡湯，補三焦的藥，是《輔行訣》裡的黃耆建中湯。（不能說是《傷寒雜病論》的，這兩個黃耆建中湯是不一樣的。《傷寒雜病論》裡面的黃耆建中湯，張仲景不允許黃耆出頭，黃耆的量放得很少；可是《輔行訣》裡的大陽旦湯，它的黃耆是放得很多的。）

我們從《輔行訣》來看一下古代《湯液經法》的結構，這個結構看起來很美，怎麼說呢？古方的世界裡，我們說小陽旦湯是什麼？就是今天的桂枝湯，它的藥味是桂、芍、草、薑、棗，《輔行訣》裡的小陰旦湯是什麼？是芩、芍、草、薑、棗，所以，桂枝，一個溫開的藥，跟黃芩一個涼性的藥，形成一個對照。

桂枝湯治療的，是表面受到風邪；黃芩湯治療的，是裡面有風邪、會肚子絞痛的熱性下痢。如果桂枝湯在《輔行訣》裡面再加一味飴糖，就是麥芽糖，它叫作正陽旦湯，這樣的結構很像小建中湯，不過小建中湯的芍藥有加倍，加飴糖的正陽旦湯，芍藥不加倍，但意思是類似的，效果也差不多。

大陽旦湯跟大陰旦湯呢？正陽旦湯上面呢，如果芍藥乘以二，有飴糖、再加黃耆五兩之多，

這個叫大陽旦湯，可能這就是古方世界真正的黃耆建中湯，黃耆放到五兩這麼多。如果是小陰旦湯，加上柴胡八兩、半夏半碗，這就是大陰旦湯，也就是後來的小柴胡湯加芍藥，所以張仲景的小柴胡湯，在古方的世界叫作大陰旦湯。以實際療效來講，大陽旦湯是最補三焦的，大陰旦湯是最清三焦的——這樣的一個對比。

頸部的「淋巴」結塊，要一下子就把它拔掉，小柴胡湯可以用，但是小柴胡湯有沒有辦法把它醫到好？通常沒有辦法，要用補藥，建中湯之類，或是柴胡劑再搭配補腎藥，才能把它醫到好，就是體質上的問題要建中湯才能調節，小柴胡湯只是把它清乾淨。但是虛勞的人，就是淋巴很容易堆東西的人，所以要先改善他虛勞的體質。

既然「三焦藥」的柴胡湯或者是建中湯，都或多或少地對今日解剖學說的「淋巴」有作用；而且，柴胡湯或建中湯所調節到的所謂「免疫機能」，也和淋巴的運作有高度的重疊性。乍看之下，好像三焦就是淋巴了？

但是，如果我們回到中醫的視角，卻又會發現：中醫說的「三焦」或是「少陽」的運作，仍有很多東西是「淋巴」所不能包含的。也就是說，如果以淋巴當做基準點來談三焦的話，或許是一個不夠完整的基準點。

比如說，前面在教真武湯的時候，有帶到過一點少陰病，那時候我說，扁桃腺發炎，常常

是少陰區塊虛了，從少陰治。

當時是因爲我們班上大部分都是大人，所以這樣講。其實呢，扁桃腺發炎，有另外一個類型，就是少陽病，如果這個扁桃腺發炎，是發生在「小孩子」身上的時候，就要看有沒有少陽主證或是建中湯主證。

怎麼說呢？日本人在使用經方的醫案裡面，有提到一種「腺性病體質」，就是小孩子三天兩頭扁桃腺發炎、喉嚨痛，這樣的一種體質。日本的醫生會去看這個小孩，是不是虛勞的體質，是的話就會開建中湯；或者是看有沒有柴胡證，有的話就開小柴胡湯。如此就可以讓這個小孩，變成不太會扁桃腺發炎的體質。

也就是說，在小孩子身上的扁桃腺發炎，好像不一定要算到「少陰」去？這是一個比較特別的狀態。

之前有認識的學中醫的朋友說，他的老師年輕的時候，扁桃腺很會發炎，後來吃了夏枯草煮雞蛋，就都不發了。我這朋友三十來歲，也照著這麼吃，結果，感冒時，扁桃腺，照爛不誤。其實，像這一類的方子，就是典型的「兒童與青少年專用」的方劑，過了三十歲，就很沒效；過了三十五歲，再吃，就幾乎沒什麼可期待的了。

我們可以說兒童是「稚陽之體」，一個在發展中的人體，他的成長還沒有完成的時候，很多問題可以從少陽治；但是一旦已經不再使用這個區域，扁桃腺發炎就是從少陰治了，在發育中

的兒童、青少年身上可能會看得到這個現象。

所以這個兒童腺性病的體質，走三焦的藥，或者建中湯，或者柴胡湯，會有用。這樣可以體現出少陽的兩個面的治法。

爲什麼小孩子，我們說他活在少陽區塊呢？又爲什麼這件事情，就又和「淋巴」脫開了呢？這是一個等一下我們「廣義的少陽」再說明的話題。

但，說完了狹義的少陽，在進入廣義的少陽之前，我們要先講一個中間的東西，叫作「功能的少陽」。功能的少陽，是一個學習經方非常重要的部分。

功能的少陽三焦

一、四逆散（柴芍枳草湯）的功能少陽

我們在講中國人的廣義的少陽之前，我們要先講功能的少陽。

什麼叫作功能的少陽？就是如果用西醫的角度來尋找中國人所謂的少陽，找這個少陽區塊，足少陽膽經的病，人會鬱悶，會心情失調，或者柴胡枳實芍藥甘草湯證裡講的，膽氣不降，所以消化不良，常常嘆氣；或者《黃帝內經》講的，少陽有病，人會喜歡嘆氣、不講話……這些所謂的鬱悶，這個「鬱」字，到底是什麼東西？我們可以這樣說，如果用西醫的眼光來找人體的少陽，中國人說的少陽，是西醫裡的什麼東西？是人體內臟的，自律性的——也就是不能

用意志控制的——神經跟內分泌的這一區塊，怎麼說呢？近代的西醫發現，其實人體消化系統的許多臟器，都會分泌某種激素，去告訴另一個臟器「我的狀況現在是怎麼樣」，也就是說，臟器與臟器之間，是會相互溝通的。那麼這個溝通，如果是用神經的話，我們說它們是在打電話；如果是用激素的話，我們說是寄信，臟器之間是會互相寄信的。這樣的一整套人體內臟互相溝通的機能，是西醫所認識的領域裡，中國人所說的少陽。

如果這個機能有問題的時候，人會怎麼樣？他的內臟會失調，怎麼樣失調？這個內臟在做這件事的時候，下面一個內臟不知道該做什麼好，或者是兩者做的事剛好衝突到，所以一個人可能就「吃了飯就這裡痛那裡痛」，那他到了西醫院去檢查，什麼病都沒有，可是他就是這裡不舒服、那裡不舒服，這裡悶痛、那裡悶痛的，身體的自我溝通的機能有問題，所以會這樣子。

比如說，半夏瀉心湯證，雖然這也不是真的少陽，但它說的心下痞，是什麼東西？用西醫來解釋的話，他們會這麼說：人體內的胃酸，它是很酸的，所以從胃部要到十二指腸裡面的食物，Ph 值在 3.5 左右，非常酸，我們的胃酸要流下去，經過十二指腸這一段的時候，我們的胰臟、肝臟都會分泌一些東西進來，讓這些食物回復到 Ph7.5 左右的酸鹼值，也就是說一開始從胃到十二指腸，是很酸很酸的，過了十二指腸以後，它會變成微鹼性，不然一直流下去，就把腸子燒壞了。

那麼，如果這個人的肝不好，就會來不及分泌一些東西讓這些酸性的東西變鹼性。這個時

候，這個區段就會分泌一種內分泌素，去抑制胃的運作，也就是說，當十二指腸覺得它忙不過來了，它就會寄信去叫胃「先不要分泌胃酸，我這裡已經忙不過來了」，於是胃就忽然間停止分泌胃酸了。

可是，胃裡還有沒消化完的東西啊，於是，這時候，這個人就會覺得胃悶悶、脹脹的，胃不知道該怎麼辦好。所以這個人就會在**吃飯後一小時左右**，覺得胃悶脹、不舒服，所以這是人體內部，訊息互相傳導造成的結果。

這個要怎麼醫？治脾胃嗎？不是的，這時候如果吃半夏瀉心湯，以西醫的觀點來講，它的成分，是讓肝比較舒服一點。因爲肝是一個一旦它舒服了，自我療癒能力很好的臟，所以讓它舒服了，讓它分泌出它該分泌的東西了，人也就舒服了。所以說，半夏瀉心湯以西醫的角度講，不一定是治脾胃，而是一個幫助肝臟比較舒服的藥。

——我舉這個例子是要說，人的內臟是會互相傳達訊息的，當這個傳達訊息的過程變得很混亂的時候，內臟就會開始失調。

這樣子的狀況發生的時候，我們說柴胡這味藥的功能之一，是幫一個人「**調暢氣機**」，讓這個人身體的氣，能夠舒暢、不要鬱悶。其實「鬱悶」，我覺得以西醫的「人體自我溝通系統」來講，是有意義的，因爲我們一般說一個人氣鬱不舒暢、**吃東西就渾身到處不舒服**，幾乎就是一個柴胡芍藥枳實甘草湯可以醫得不錯，或是這個方劑衍生出的類似的方劑。

柴胡芍藥枳實甘草湯在幹什麼？我們之前教枳實的時候有教過「提垂湯」對不對？還有在張仲景的治療婦人的方子裡，有一個方子叫作枳實芍藥散：一個婦人生完小孩之後，肚子絞痛，怎麼辦？肚子絞痛，經方一律是用芍藥對不對？因爲芍藥可以讓收緊的平滑肌放鬆，那消化道的臟器是平滑肌、子宮也是平滑肌，所以都可以放鬆。可是爲什麼婦女月經痛，可以用小建中湯，而婦女產後腹痛，就要用枳實芍藥散呢？這是因爲產後的人，子宮是要收縮回原來的狀態的，用了芍藥，一直處在放鬆的狀態，就不能復原了，所以怎麼辦？加枳實，也就是說，芍藥讓平滑肌放鬆，枳實讓平滑肌收縮，這兩個藥是互相幫忙，又不互相抵消的，所以它又能做到放鬆、又能做到收縮。

柴胡枳實芍藥甘草湯裡面也有枳實，它就好像在幫內臟做馬殺雞一樣，該鬆的地方要鬆、該緊的地方要緊，大概是這樣的。柴胡大概是以少陽區塊爲主要舞臺，去調和一個人的少陽區塊，也就是一般中醫術語的「調暢氣機」。

所以柴胡劑所調理的「西醫所認爲的少陽」是有意義的。能夠讓它變得比較舒服。我們也都知道膽結石的時候，柴胡芍藥枳實甘草湯是非常有效的。膽結石也是一個內臟的氣機失調才會產生的一個病——該怎麼樣的時候不怎麼樣，可能該吃早餐的時候不吃，然後膽汁就沒地方去，放著放著就放壞掉了——都是關係到所謂調暢氣機，就是人體所有內臟的互相溝通跟調節，這樣的一件事。

二．小柴胡湯的功能少陽

那麼，少陽區塊還牽涉到另外一件事，就是**「柴胡證」的少陽區塊**。

光是柴胡跟甘草兩味藥，其實就構成小柴胡湯的主結構了，因爲小柴胡湯裡的其他藥味，都是可以拔掉的，只有柴胡跟甘草不能動，所以柴胡跟甘草就已經是小柴胡湯結構了，柴胡芍藥枳實甘草湯也含有這個柴胡劑主結構。當然，古代《輔行訣》的小柴胡湯是沒有去芍藥的，那不去掉芍藥的小柴胡湯也有它的好處，它能幫到的事情會更多。

談到一般說的「柴胡證」的調暢氣機，也就得講到小柴胡湯真正的主治，也就是「少陽病」。

小柴胡湯它所治的東西，我們稱爲少陽病，**但我們不能說「肝膽之氣鬱結、內臟氣機不暢，就要用小柴胡湯！」不能這樣說**！因爲它可能可以、也可能不可以。小柴胡湯究竟作用在哪裡？它的加減變化我們先不說，三兩甘草、八兩柴胡加在一起，這個小柴胡湯是要幹嘛的？這麼大量的柴胡是在幹嘛的？

小柴胡湯所管的病症，我們先很大概地說一下：《傷寒論》的條文，〈少陽篇〉的一開始說了什麼？「**少陽之為病，口苦，咽乾，目眩**」，還有提綱的〈傷寒例〉：「**胸脇滿**」、「**往來寒熱，熱多寒少**」，這些是最粗糙的少陽主證。

首先，**目眩**，眼睛容易花，這個不是個很好的辨證點，因爲要開小柴胡湯，有昏沒昏不容

易拿來做爲主要辨證點。

口苦呢，到底一個人爲什麼會口苦？我也搞不清楚，但是少陽病的人，口苦的機率是很高的，甚至只要出現口苦，我們就會覺得「這個人可能是少陽病」。但，有沒有可能不是？有可能，陽明病也可能口苦。那怎麼分呢？

張仲景的六經病，是有「六經病欲解時」的，就是「病要好的話，是什麼時候痊癒」，而這個時間，也就標示了那個系統運作最旺盛的時間帶。少陽病是清晨、陽明病是黃昏，所以如果這個人的口苦，是早上起來嘴巴特別苦，這是少陽病；如果是睡完午覺要吃晚飯了，這個時候口苦，那是陽明病，所以很好分。所以單純的口苦，或是早上起來特別口苦，通常可以定義爲少陽病。但是，反過來講，少陽病有沒有可能「並不口苦」？也有可能的，所以**使用柴胡湯的技術**是在於學會「**抓主證**」，正面抓不到，就換個方向抓別的證。

再來，**胸脇滿**，就是身體的側面覺得會痛，或是壓起來有痛。我從前以爲那個痛，大概是淋巴在發炎，後來才知道沒這回事。我們中醫的說法大約會是：氣機不暢，氣不通，所以脇肋的區塊會痛。

這件事情也可以說是一種**來自體內的訊號**，就像我們很多內臟是很鈍的，像肝臟就不會痛對不對？肝臟因爲自己不會痛，所以都痛在別的地方，得肝病的話就變成痛左脇、或是痛右脇——因爲這個臟不會痛，所以找別的地方替它痛，代償性的痛。

相關內臟的失調，會在這個人的少陽區塊有不正常的現象發生，可能是中耳發炎、眼睛紅腫、偏頭痛、脇肋痛、環跳骨痛……等於是一**整條少陽經在替它喊痛**。這是少陽病的特徵，胸部悶滿、痛的感覺。

往來寒熱、熱多寒少，這是什麼？真正的瘧疾，那是熱一陣、冷一陣，但少陽病通常不是那麼極端，少陽病像是：燒一燒又不燒，燒一燒又不燒。

標準少陽病的「燒一燒又不燒」，比較是以「一天」爲單位的，就像感冒已經好得差不多了，早上起床，自己覺得還不錯，就去上班或上課了，然後發現，到了下午，又開始發燒了……趕請假回家，可是回家休息一下，燒又退了；而第二天又重覆這樣的狀況。這種病後又燒起來的狀況，在張仲景的書裡面有寫，掛到小柴胡湯。

《素問．靈蘭秘典論篇第八》：

膽者，中正之官，決斷出焉。

《內經素問．靈蘭秘典》的條文就會寫「膽者，中正之官，決斷出焉」，這就是在說，人把身體的決定權，交給少陽系統，爲什麼要交給它？因爲「八卦王」的情報最豐富，所以最有資格做決定，其他臟器沒辦法得到那麼多情報，所以中國人認爲，膽經是「決定事情」的經，人體情報網的總合在膽經。

所以這個人如果是少陽病，膽經剛好被病毒攻擊了，他的膽經跟「游部」三焦腑瀰漫著邪氣的時候，這個人會怎樣？他「看著自己內部的那雙**眼睛**」**被打瞎了**，他根本不知道自己身體裡面還有沒有病毒，所以只好發燒看看，但燒一燒，又擔心會燒過頭了，於是又停下來，可是又覺得可能還有敵人，又再燒一燒——武俠劇常有的畫面啊：武林人物被打瞎了，怕有敵人趁機攻上來，不是都拼命揮劍護身，或是向四周狂撒暗器嗎？——少陽病這種間歇性的發燒，比較標準的是以天爲單位，如果是一天內兩三次的，那有可能是太陽病還有外邪沒有逼出去，比較會是前面講的桂麻各半等湯。但桂麻各半湯的脈會比較浮、少陽病的脈會比較弦，所以還是分得出來。

但，少陽病有沒有可能一天發很多次？也有可能，因爲少陽經受損的狀態是很不一樣的。前面這一串的主證，其實就在幫我們**定義少陽病**。

那麼，少陽病的柴胡湯，這個甘草跟大量的柴胡，到底是在治哪裡？如果用西醫的標準答案的話，是**下視丘**。

人腦的下視丘，它可以說是自律神經跟人體所有腺體的總開關，一共有九個重要的開關，比如說開了這個開關以後，身體會開始發燒；關那個開關，體溫會掉下來。我們中國人在論太陽、陽明、少陽的時候，所謂三陽經的世界裡，有所謂的「開、闔、樞」的論點，就好像一扇

門，打開這扇門，是太陽；關緊這扇門，是陽明；管這個開跟闔的「門軸」，是少陽。

其實我一直都搞不清楚太陽的開、陽明的闔，到底是什麼意思；但是少陽的「樞」的語感，我們在治少陽病的時候，會特別有感受。會覺得：就是這個人的**開關壞掉**了！

內分泌的開關、臟器的開關、體溫的開關、協調的開關、免疫機能的開關……都在這裡。而吃了柴胡湯以後，會有什麼效果？它會刺激你的腎上腺皮質素開始分泌，於是身體裡面的類固醇增加，身體自動就會開始抗發炎，抗發炎會怎樣？血漿黏度會降低，血就乾淨了，因爲血漿黏度降低，血液的流通就會增加，肝臟得到了這些營養，就可以保護肝細胞……它會造成很多「間接」的效果。

那，柴胡湯「到底」在身體裡面做了什麼事情呢？對不起，目前化驗不出來。

所以我們說**功能性的少陽**，比較是人腦的下視丘的開關。既然這個下視丘也關係到人的免疫，小柴胡湯現在被拿來幹嘛？被拿來研究是不是可以抗癌病、抗愛滋病。因爲它可以讓人產生一些抗體、T細胞之類的東西，產生一些人體對抗癌病、愛滋病最需要的東西。

可是這些研究都有極限，什麼極限？就是：我們不可以說「小柴胡湯可以改善血液流量，於是就可以讓肝臟細胞得到保養」？千萬不可以這麼說！

小柴胡湯用了，對人會有好處，這**只有在少陽病的時候**，也就是人體**開關壞掉的時候**。否

則的話，像日本人傻傻地拿它當保肝藥在吃，結果吃到得間質性肺炎。會有這樣的問題存在。

所以，我想，經過了這麼多的教訓，我們會知道：小柴胡湯是用於少陽病，也就是少陽的主證出現的時候，人的開關「當掉」的時候，可以用柴胡湯，它可以幫人體的這些開關「重開機」。

現代我們科技能做到最逼近小柴胡湯的研究，可能就是下視丘的這個總開關。當然這也關係到所謂鬱悶、壓力的問題，因爲要把人從交感神經的世界，切換到副交感神經的世界，也要靠這個開關。

我們人體的機制，最對得上小柴胡湯的機制，就是這個機制，這是我們說功能上的少陽。

《素問・六節藏象論篇第九》：

凡十一藏，取決於膽也。

我們說膽是六腑之一，「**中正之官，決斷出焉**」，這樣的一種說法，對於一個「**腑**」來講，可以說是一種很「**尊榮**」的稱呼，怎麼說呢？我們中國人對於五臟六腑的認識裡，會覺得五臟裡面有藏精、藏神，也就是五臟裡是有「情志」的，神魂意魄志、喜怒悲思恐這些情志是藏在五臟裡的。可是基本上我們論到六腑的時候，並不太會給六腑什麼關於情志的東西，比如說小腸是「受盛」之官，就是吸收營養的官；胃是「倉廩」之官，是一個當倉庫的官……基本上是

沒有什麼人格化的描述的。五臟的話就不一樣了，比如說心爲「君主」之官，神明出焉；或者是喜樂出焉、謀慮出焉……就好像五臟裡有一種「人格化的意識」在裡面的感覺，膽呢，它是六腑裡面很稀奇的一個、**有人格化論點**的一個腑。所以，相對來講，可以說膽在六腑裡面特別具有某種重要性。中正之官，決斷出焉，它的工作是什麼？它是中正不偏的，所以它可以**為我們的身體做決定**，這是我們中國人對於膽的看法。

身體裡很多情報的網絡，足少陽膽、加上足少陽膽的游部手少陽三焦，遍及全身的情報網，資料都往這裡匯集過來，使得它有權力幫我們的人體做決定；用西醫的講法，就是我們腦部的下視丘，調節我們人體自律神經、內分泌等等，幾乎可以說是總開關。在我們中醫裡面，這些功能也算到膽經的系統，比較「不精確」地講，就是算到我們的「少陽區塊了」。所以，十一臟要做什麼事情，都要由膽來作決定，這個**在中醫的臨床上是很可以驗證的**。所以我們姑且就接受《黃帝內經》這種的說法。剛剛說的體溫調節那部分的內容，是少陽膽經的事情，少陽膽經好像是夾住我們的腦的一個東西，這個地方的情報會跟腦子的機能產生聯屬，吃了柴胡湯，少陽膽經一通，身體裡面的情報就重新能夠運行了，身體就開始知道它要做什麼了。

不過，一旦我們接受了《黃帝內經》的這種說法之後，就會讓人想到：在西醫眼中，是把膽看成一個什麼東西呢？恐怕**果真沒當它是什麼東西**，隨隨便便就割掉了；然後那個人就變成《內經》說的膽病樣樣俱全，**前面講的少陽功能全部失調**。

廣義的少陽三焦

什麼叫廣義的少陽呢？我們之前提到，小孩子是稚陽之體，爲什麼說小孩活在少陽的世界？狹義的三焦，就是《黃帝內經》裡講的，「**決瀆之官，水道出焉**」，挖水溝的官、會挖出水道，那就是淋巴嘛。

但，在《難經》裡面，它就說少陽這個東西，跟「心主」這個東西是一樣的，都是**有名無形的**，它們是**形而上的存在**。

剛剛我們講的「功能上的」少陽，其實也可以說是形而上的存在對不對？就是人體很多很多內在「運作」的總稱，稱爲三焦，就是身體的自我訊息傳遞這件「事情」稱之爲三焦。

上焦司「傳化」，中焦司「腐化」，下焦司「氣化」。

這是在標示一種「功能」（function），一種「所作所爲（deed）」，而不是什麼「器官」。這個傳化、腐化、氣化的機能，當然是重要得要死，不過，現在教「少陽」時，可以先把它置之不理；等我們教到「虛勞」了，再來看它是如何重要得要死。

而，歷代的醫家，則是把三焦指向一個什麼呢？指向一個**膜網系統**，清代的唐容川就說，人皮下的那層肥油、五花肉的部分、油網，就是人的三焦。其實三焦這個東西，我們不一定能

確定它是什麼，就像我們說三焦是膜網，膜網是什麼？那三焦又是什麼膜網？一說「油網」，這個語感，不是又指向淋巴去了嗎？但，這個「油網」也只是一個象徵詞，指的，仍不是具體有形的東西。

我們中醫的典籍都會說什麼？都會說**三焦出自於命門**，也就是命門這個地方長出了一種叫作三焦的東西。我們用藥或診療的時候，如果放下「有形的人體」這個觀點，而接受《難經》裡講的三焦是「有名無形」——有這個運作、但沒有這形體——如果假設三焦它是形而上的存在的話，當我們允許這個可能性的時候，三焦「膜網」會指向哪裡？

——它會指向一個東西，就是我們在講中醫基礎的時候說過的，命門就好像我們靈魂投胎的著陸點，這個靈魂要投胎，他已決定自己要長成一個什麼樣的人類，當然我們說的這個東西，西醫的世界會說是「基因」，但我們中醫會說這些訊息是靈魂帶來的。當靈魂帶著這個訊息從命門著陸的時候，命門就會開始分化出一層「**膜**」，這個膜是什麼呢？我們可以說它是一個肉體的「**鑄模**」，有一個「氣場」在那裡，也可以說是靈魂上有層模子，約束著我們的肉身要長成什麼樣子。在人類身上不曉得科學研究做得如何，但據說植物長一片葉子之前，就會先形成一片葉子形狀的「場」，然後才依著那個能量場的形狀長滿一片葉子，這是已經研究出來的。

靈魂到底有多大？我們不知道，我們只知道靈魂跟肉體是有「交界面」的，而這個交界面如果以肉體來講的話，就在我們的皮表這邊，有一層**能量的膜**，這層能量的膜，整個扣住我們

的肉體，而這個東西，就是我們所謂**形而上的三焦**。

這個「靈魂的鑄模」的觀點，對我們的中醫學有什麼用呢？為什麼要講到這麼玄的世界呢？

這是因為有了這個鑄模的觀念，很多很多中醫相關的療法，才得以存在。

這個觀點有什麼意義呢？如果，我們的靈魂表面有這麼一層東西存在的話，我們就會看到：這個東西是我們靈魂的身體表面的「平原」，平原上面行走的高速公路、省道，就是我們的經絡。也就是我們的經絡跟穴道，都分佈於「廣義的三焦」上面，而這對我們來講有什麼意義？

因為我們中醫是一個以「陽」為主導的醫學，陽就是形而上的世界。所以在我們中醫的觀點就會認為，先有命門，然後命門長出三焦，經絡在三焦上面輸布；而胎兒的肚臍這個地方把營養吸進來，開始凝聚成實質的肉體。

在中醫的觀念裡，是這樣的**順位**，會認為有形的臟腑，其實是三焦這棵樹上面結出來的果實而已，真正的樹幹、根本，是在形而上的世界——這樣的一種觀點。像《黃帝內經．靈樞、素問》，就非常凸顯這樣的觀點，怎麼說呢？

當外國人學我們的中醫，只看到《黃帝內經．靈樞、素問》的時候，外國人會說：「中國人的醫學，是如此地『**膚淺**』。」——為什麼說膚淺？就是 Only skin deep 囉。「人體明明那麼多裡面內臟，中國這些野蠻人，就在皮膚表面這裡扎一下、那裡扎一下，就說這樣可以醫，人可是

有『裡面』的啊！」——用這樣的角度看我們的中醫學，就會覺得我們怎麼這麼膚淺：「開刀給他割下去，才是真的拳拳到肉，明明這麼重要的東西都在裡面，怎麼可以說，在這麼淺的地方這裡扎一針、那裡扎一針，就可以醫好它？」

彼此的視野不一樣。在中醫的世界裡面，如果我們認爲「靈魂的身體才是真正的樹幹，這些長出來的肉體的內臟，只是它的附隨」的時候，那我們爲什麼不治好那棵真正的樹？爲什麼不在這裡扎針？那棵活在另一個次元裡、真正的樹健康了，果實才能健康不是？這就是中醫的觀點跟外國人的觀點很不一樣的地方。

所以我們會說我們要疏通太陽經、疏通少陽經、疏通膽經，會針灸的人可能用針灸就可以弄得很好，像我是不會針灸，就吃藥，就像腳痛，痛在膽經上吃柴胡湯啊、痛在太陰經上吃理中湯啊，其實還是會套用經絡的觀念，這是一點。

另一點就是，幾乎所有的經絡都走在三焦膜網上面，這個三焦也就管理到我們很多切換的功能，像中國人就說，一個人如果膽熱，就會很愛睡；膽虛寒，就會很不能睡。如果「膽熱」跟「膽虛寒」這些象徵詞我們先不說，這個人能不能睡是怎麼一回事呢？

我們人體有一種「自我偵測」的機能，比如說，不少老人家，好像睡眠都很淺，睡一下就會忽然驚醒了，這個驚醒是爲什麼？有人研究就說，其實人體雖然在睡覺，但身體還是有一個

監控的功能，雖然睡覺的時候心跳、血管收縮等等都會緩和下來，但緩和到一個程度以下人就會死，老人家已經比較虛了，所以當這個「緩和」在身體睡著的情況之中開始加深的時候，他的身體的「膜」會警覺到：「再 down 下去就要死掉啦！」所以要趕快把人給搖醒，所以人就夜半驚醒過來。

又或者是，老人家在半夜睡一睡，第二天就沒醒過來了。好像又有一個統計說，最容易在半夜睡一睡就死掉的是什麼時候？是我們十二經絡氣血流注，從肝經流到肺經的那個時候。那個地方是人體十二經的危險關卡，因爲我們肝經走到期門穴、走到盡頭，就潛下去了，潛下去以後，它會從肺經的中府、雲門那邊再出來，這一條地下水道，如果沒有足夠的氣的話，可能在中間就斷掉了，所以如果十二經上的營氣在這個時間斷掉，人就走了。——其實，我覺得這也很好，當我們很虛的時候，睡一睡就死了，非常安然。——但相反而言，大家有沒有發現，有些人睡一睡會忽然醒的，多半也就是在那個時候醒來？這種狀態反而是常見的。不是失眠，可是就在這時候醒來，也就是說這一段，會最引起我們說的三焦的注意。

三焦系統對於人體自我監控的功能，大概是這個感覺。

那麼，我爲什麼要特別強調這個「膜」的世界呢？其實也沒有什麼中醫書很明確地告訴我們「它是一個靈魂的身體」，中醫書會說是「膜網」，用比較隱晦的方法講這件事，因爲看不到，所以用一個象徵物。但是我是有這樣的治療經驗，比如有同學練氣功練得太認真了，平常沒在

練功的時候都覺得氣在身上竄，我幫他看到後來，覺得怎麼搞都不能收他的這個氣，我就問他：「打掉重練好不好？」他說好，我就開了《傷寒論》裡面的柴胡加龍骨牡蠣湯給他，吃一陣子以後，那些氣就都不見了，而柴胡龍骨牡蠣湯，就是一個很典型的清膜網的藥，當我們能把藥開到三焦膜網的時候，這些在膜網平原上脫軌的列車就能一起掃掉，有臨床上實際開藥的經驗，所以要提出這樣一個「**假設性**」的區塊，這是一點。

另外呢，就是在我們在講五臟跟情志的時候，有提到一個東西，就是西方的心理治療學派，跟中國的針灸學派，混種了以後產生了一個東西，比如說，他們說生氣過後，心靈的創傷會留在肝經上面，挫折的創傷會留在膽經上面，如何證明呢？比如說，他們就說摸一摸膽經的穴位，就可以喚醒過去因爲挫折造成的心理創傷；摸一摸大腸經，就可以喚醒無奈造成的心理創傷；摸一摸肺經，就可以喚醒悲傷造成的心理創傷——這其實是我們中國人學問的餘渣而已，只是不曉得爲什麼普羅大眾好像都只吃得到餘渣、都吃不到好菜——但他們這種做法，讓我們證明了一件事，就是：我們中國人說什麼情緒會傷什麼臟，的確存在，而且這個傷，是形而上的經脈爲優先，先傷形而上的經脈，然後實質的臟才受傷，是有這個發生順位存在的：先形而上，再形而下。

他們的療癒是怎麼療癒呢？有兩個做法，一個是按足太陽膀胱經上的穴位，一個是按在手

少陽三焦經的穴位，據說當我們按在三焦經上的穴位，告訴自己「要把過去的某些創傷溶解掉」的時候，這些創傷就真的溶解掉了，也就是說，十二經脈的創傷，包括任、督二脈的話，十四經脈的創傷，都可以由三焦經下指令去溶解，不然就是用太陽經。

就像前面說小孩子的體質，我們說是「**稚陽之體**」，如果我們對於三焦的假設是：「三焦是人的靈魂，形成了一個肉體的模子」的話，一個人的身體還沒長完的時候，他的能量一定是很密集地運作在這個區塊的，靈魂那一邊的能量，透過這個膜，分化到實質的肉體來。

所以在童年時代，你要治什麼病，都可以從「膜網」下手，膜網搞好了，靈魂那邊的能量過得來了，身體狀況就戲劇性地大好起來，因為這段歲月，他的這個模子還在大量使用，像是補三焦的代表藥味「黃耆」，《神農本草經》說它：「**主小兒百病**」，你要治大人百病，它可沒辦法！等到人體都長好了，三十多歲了，這個模子就可以休息了，很多機制就不用運轉了。所以在人的成長期，很多病可能要從所謂的三焦來治。

比如說，小孩子很多莫名其妙的病，小柴胡湯其實都可以擺平；或者是小孩子各種身體的虛損，用一個黃耆建中湯，馬上就統統都好起來；或是兒童容易扁桃腺發炎的體質也從三焦治，跟治大人要從少陰治，是不一樣的——以這樣的角度來看。

當然，以西醫的觀點來看「稚陽之體」，那是對應到人體的「免疫大王」的「胸腺」，這個

腺體，一旦人類的生殖功能發展全了，就逐漸退化掉了。那你如果要說「中醫補三焦的藥是在補胸腺」，我也不能反對。不過，其中的機制，好像今天還沒研究出什麼名堂。

一開始也說了，我搞的中醫是「象徵物」。**用「象徵物」來操作「真理」的技術，叫「巫術」**。意思就是：你不懂原理沒關係，會用就好。如果手電筒落到原始人手裡，就變成巫術了。中醫是超前我們現今科學進度很多的東西，我們的科技，還不能把它理解得很透澈。**所以，它最適當的名份，就是「巫術」**，我一點也不贊成要幫它漂白、洗刷污名什麼的，因爲硬幫它這樣搞，反而不誠實，反而是對中醫的一種污辱了啊。它既然是這樣的一種東西，我們就如實地承認它是這樣的東西。可是，即使不理解，我也等不到五百年後科學進步了才來吃中藥啊，我們現在就會生病了啊。

另外，說得俗一點，如果我們人體的靈魂的模子，是照我們剛剛講的假設那樣的話，那，一個人的肥胖，不就是這個「鑄模」鬆掉了嗎？那，古方的世界很清楚地看得出，「補三焦」的方子是黃耆建中湯，那意思是不是說，黃耆建中湯會是減肥最有效的方？五兩黃耆的黃耆建中湯，的的確確是一個補三焦非常強的方子，跟它類似的方子，陳士鐸治肥人的補氣消痰飲，也是很像這個結構的東西。

如果有人吃黃耆建中湯吃一年，都吃得很勤，虛勞病都好了，但卻沒有減肥成功，這個假設不是就要被推翻了嗎？究竟能不能瘦，恐怕就要看有沒有同學是黃耆建中湯體質、剛好又是胖的，看看吃了幾個月有沒有猛瘦，有的話，或許就證明剛才說的假設是對的；沒有的話，這個關於三焦的假設，還要再修正。

所以我現在是抱著這樣的風險，戰戰兢兢地在教書。

（摘自二〇〇八年『傷寒雜病論慢慢教』課程第六段第五堂）

少陽三焦：目前中醫圈一般通行的講法

之前講的「我個人」對三焦的「假設」：說「水道」、「油網」的話，或許可以說和淋巴有關，這是一個「或許」。以功能來講的話，它像是人體自律神經、下視丘管轄的那些功能，比如說消化道臟器之間互相傳遞情報的系統，神經、內分泌等等。形而上的三焦的話，歷代的醫書沒有直接說，只有「語感」指向的是「三焦是人的靈魂的一層膜子」，這層靈魂的膜子是「真正靈魂的我們」跟「肉體的我們」之間交界的介面。

但是，我這三個論點，都不是學術界所認可的論點。

首先，「三焦是淋巴」這種話，只要說，就會被打槍，不可以這樣講。而臟腑之間傳遞訊息的系統，那是西醫講的，不是中醫。至於說形而上的身體、靈魂的膜，這件事情沒有人看得到，所以，不能討論。

所以，我說的三焦，是我在臨床上開藥「暫時借用」的臨時系統：假設三焦是這樣子的話，我開藥可以很好開。但是這些，並不是歷來中醫界所認可的三焦。

中醫的學術圈所認可的三焦學說，大概可以分為四大類：

一個就是所謂的**部位三焦**，就是用古代經典裡寫的東西，去看它說的「上焦從哪到哪，中焦從哪到哪，下焦從哪到哪」，也就是認為我們的臟腑，上面一塊叫做上焦、中間叫中焦、下面叫下焦，這是所謂的部位三焦論。

另外呢，根據《內經》的說法，會看得出來三焦是幫忙人消化、吸收……的，所以呢，第二個大家比較認可的三焦說，是所謂的**「氣化」三焦說**，這個氣化——當然我說的「膀胱氣化」其實也講到形而上的身體去了——但是學術界所說的氣化三焦，倒是沒有那麼複雜，可以說成是物質代謝的三個階段，其間人體系統扮演的「**功能**」稱為三焦。吃東西進來，吸收是一段；營養、能量輸布是一段；廢物從哪裡排出去是一段。我們消化吸收的三個階段，可以稱為三焦，這是「氣化」三焦說，以物質吸收、代謝的三個階段來講。

另外，第三個學術界還算認可的三焦學說，是所謂的**辨證三焦**，什麼叫辨證三焦呢？辨證三焦就是拿溫病學當藍本，因爲溫病學裡說「溫病是沿著三焦傳的」：剛得溫病的時候是上焦受風邪，然後開始往中焦漫延，最後到下焦，然後病會怎樣怎樣的轉變……所以，什麼病是上焦病，什麼病是中焦病，什麼病是要用下焦藥來醫。用溫病學的開藥方法來分出三焦、依照溫病學的辨證系統去劃分人體的不同系統，用「生病」的狀況來定出三焦的所在。當然，這個學說，就被近代的胡希恕（以及很多別人）罵得要死，因爲傷寒學派的人開藥治病，種種有效的方法，都和這一套理論是扞格不通的。說不定，溫病學中的某些理論，才真的是「高度假設性」的東西噢？如果它夠實際的話，照理說，臨床時會很好用才對的。

第四個就是基本教義派、《內經》派，《內經》派就說「**三焦是一個腑**」，它是個什麼腑呢？《內經》裡寫說三焦之中，上焦這樣走、中焦這樣走、下焦這樣走，我們就把這個路徑當作是一個腑，這是第四種說法。這是學術界的四種三焦說。

我之前所介紹的「我所認爲」的三焦，只是我個人「自己以爲的」在臨床上面比較好用的一個邏輯假設，但它是不是一個絕對真理？我不知道，我只能說我用這個邏輯比較好開藥，如果你叫我用現在學術界那幾種說法的話，那我不知道藥要怎麼開。

我是覺得，我個人有我個人的看法，過去的醫家或中醫的研究者，也有各自提出的看法，「找一個折衷點」並不是做不到的。所以我們接下來，一同把古代經典的原文來過過一遍，在讀這些原文的過程中，如果發現目前有哪種說法不夠完整的時候，有原始經典的原文在，大家也比較有一個取捨的考量標準。

〔摘自二〇〇八年『傷寒雜病論慢慢教』課程第六段第七堂〕

柴胡證

到底還是抓主證

前面歸納了一下目前歷代醫家乃至現代的醫學，對於少陽這個區塊的假設。但是關於少陽，這些很玄怪的理論，講實在話，也不過就是幫忙我們記憶而已。這些理論到底是不是真的，我們到今天還不能完全曉得。

我只能說，一帖柴胡湯喝下去，它會牽涉到人體的這些機制。

提出這樣形而上論點的同時，我也明白自己不是什麼有超能力的人，也看不到那個「形而上的身體」到底是什麼東西。

我們中醫歷史上有記載的最後一個超人是誰？是扁鵲，秦越人，所以相傳是扁鵲寫的《難經》，就跟《黃帝內經》講的三焦有點不一樣，《黃帝內經》寫的三焦就是水道，《難經》寫的三焦就跟心主一樣，都是「有名而無形」的。

《難經．二十五難》：

有十二經，五藏六府十一耳。其一經者，何等經也？

然。一經者，手少陰與心主別脈也。心主與三焦為表裡，俱有名而無形，故言經有十二也。

《黃帝內經》、《難經》這些經典裡面一些跟三焦、少陽區塊相關的句子，我對這些經典的內容，是抱持著這樣的看法：

我其實是個不太有能力直接去讀《黃帝內經》的人。因爲它沒有給方子，而我又不太用針，所以我不知道它說的是不是真理，因爲我沒辦法驗證。唯一能做的，只有在讀《傷寒論》關係到的一點什麼的時候，每次這樣看一點。

因爲《傷寒論》是我們確定可以驗證的一部書，如果《傷寒論》裡有的觀點跟《內經》是一樣的，而我們臨床開藥，證明這個觀點是正確的，那《內經》講的就是對的。不然的話，《內經》我讀起來，一直覺得不太能夠確定它是不是絕對的對，沒有給方子，就沒有辦法在臨床上檢證它的觀點。在臨床的時候，要套用它的理論，會讓我覺得有點怕怕的。所以我想《內經》是個我不敢「直接」觸碰的領域，我只敢用《傷寒論》中有確實可用的方子或醫理存在的部分，去「間接」觸碰《內經》，把《內經》裡在臨床上確實可用的部份——而且只有藥理相關的病機——一些小小的片段，這樣拿來處理。

雖然如此，當初在教真武湯、或更早的幾個方子的時候，硬著這樣讀了不少引用《內經》醫理的相關醫案……這樣讀下來，這次教小柴胡湯的時候，突然發現跟小柴胡湯有關的這些《內

經》的內容，比較看得懂了。

以上是我們先用一種粗略的、很不精確的方法，先大概定義一下少陽。

當然，我上課的一些論點，也得很自打嘴巴地說，那，也是一種暫時用來理解和記憶的，我自己也不認同的「方便法門」，不算是經方的「真傳」。

那，真傳在哪裡？真傳在「**抓主證**」囉。非理論、卻實際有用的「操作技術」。

少陽主證提綱

今天我們就先來講什麼是柴胡證，開始教小柴胡湯這帖湯。有些比較複雜的條文，我們就留待之後再來處理。

跟柴胡湯主證相關的條文，我們先看三之十四條、三之二十條，這兩條根本可以說是《黃帝內經》的〈熱論〉，三之十四條根本就是從《黃帝內經》抄過來的，這其實也是《傷寒論》跟《黃帝內經》很明顯的交會點。

有人說，張仲景的六經辨證，是講感冒的六個層次，跟經絡是沒有關係的。可是我覺得，《傷寒論》學得越熟，越會感到張仲景其實還蠻尊重《黃帝內經》的那一套。少陽病，它的確有牽

涉到少陽經；太陽病也有牽涉到太陽經，只是張仲景所談論的問題，是比「單論某一條經本身」還要更廣泛的內容，不像《黃帝內經》講的那樣單純而狹窄，張仲景的書有比較細部的層次。

【桂 3-14／宋・例 13】

尺寸俱弦者，少陽受病也，當三四日發。以其脈循脇絡於耳，故胸脇痛而耳聾。此三經受病，未入於腑者，皆可汗而已。

三四日，是照六經的傳法，通常是先太陽、再陽明、再少陽。它說，因爲少陽經經過這些地方，所以它經過的地方，可能就會胸部、身體側面痛，耳朵聽不清楚。

少陽病的辨證點，特徵之一是「**脈弦**」，所以感冒的時候如果把到弦脈，那就要考慮有可能是少陽病。

每一個人的弦脈，以初學者來講，得「自己跟自己比」，也就是這個脈，會比平常把到它的時候更瘦一點，但在瘦的同時，會覺得它也繃得更緊一點。

就像是太陽病的脈是整片浮起來——平常要摸到皮膚，再稍微按下去，才感受到它的跳動；而現在好像才貼到皮膚表面一點點，就感覺得出它的跳動了，這就是浮脈——弦脈的話，我想也是自己跟自己比，就是平常摸起來沒有繃成一條的，現在摸起來繃成一條了。但這個一條，

也不能太沉，因為太沉的話，就變成少陰病的「脈沉細」了，那就不是標準的弦脈。它還要有點力氣，但那個力氣，大概只是跟平常的脈象相比，「幾乎感覺不出來的」強一點點，如果很明顯比平常又浮又緊的脈，那大概就是麻黃、大青龍湯類的；如果是很有力又變粗的洪脈就是白虎湯一類的……

勒成細細一根、不太沉、不會比平常的脈沒力……弦脈，是少陽病的第一個指標。

當病氣處在身體的夾縫之中的時候——少陽區塊很像是身體裡的夾縫（腠理）——當病氣在腠理裡鑽的時候，脈象就好像夾在牆縫裡一樣，所以就勒得變「弦」，是這樣的一個脈象。

書裡也給了其他的辨證點，少陽病很專門的一個辨證點，就是：身體「**側面**」或連到胸部會悶、脹、或是痛。有的人是不摸不痛、摸了才痛；有些人是不摸也痛；還有的人是可以摸到有一顆一顆、硬硬的淋巴結跑出來……但是胸脇悶痛呢，有的時候是一摸外面就有感覺，就是身體外面在痛；但是，像日本的腹診法，就比較仔細一點，他們說要在肋骨的部位稍微摳進去一點摸，看有沒有痛？有痛的話，就是少陽病了。這樣抓可能會抓得比較仔細一點。

但大家要有點心理準備，少陽病的辨證，是相當不容易的，即使是學醫三四年的老手，在抓少陽病的時候還是偶而會失手。因為少陽病的辨證點，是東一點西一點的，有時候只抓一兩個主證，會抓錯。

所以我之前有講過，真武湯可以不要管它書上的辨證點，看一個「水毒體質」就好；但，少陽病，剛好是相反的。小柴胡湯，是體質你不要管，就抓辨證點。所以小柴胡湯，是非常凸顯出經方醫學，所謂「抓主證」的這個功夫的方子。

如果抓主證的功夫沒有練好的話，小柴胡湯就會開得不太好。

但換句話來講，小柴胡湯本來就是個積年累月之下，會越開越好的方。所以，學了之後的一年以內都開得不太好，這是正常現象。因爲小柴胡湯這個方子，會隨著辨證功夫越來越好，也越來越知道什麼情況可以用。

小柴胡湯，對體質，往往不太確定要對到什麼體質；抓主證，用起來會比較有效。所以，柴胡湯也是中醫某一件事的冠軍王——如果要叫所有經方交出履歷表，「履歷表最大本」的就是小柴胡湯。這個方，看起來簡直是醫過萬病、是仙丹……但，其實不是。

它醫過的病，的確是種類最多；但，並不是每種病都必定用小柴胡湯，是那個病剛好有小柴胡湯證，所以用小柴胡湯就醫好了。如果不會抓柴胡證的話，看到小柴胡湯的相關醫案，可能會覺得「一帖小柴胡湯就能走遍天下」，其實不是的，**要有小柴胡湯的主證，它才會有用**。

【桂3-20／宋．無】

傳少陽，脈弦而急，口苦，咽乾，頭暈，目眩，往來寒熱，熱多寒少，宜小柴胡湯。不差，與大柴胡湯。

這講得也很清楚，是非常標準的柴胡證。**口苦**是柴胡證很好用的辨證點之一，因爲其他的病比較不太會口苦，唯一也會口苦的陽明病，又跟柴胡證的口苦非常好分：我們說早上、清晨是少陽病的時間，下午、傍晚是陽明的時間。張仲景的這個說法，在臨床上還真的蠻有意義。少陽病的口苦，早上起來的時候最苦；陽明病的口苦，是吃晚飯前最苦。所以如果口苦是吃晚飯前最苦，就往陽明病想；如果是早上起來的時候最苦，通常八九不離十，就是少陽病。所以它是一個很好的辨證點，「脈弦」加「早上口苦」，就可以開小柴胡湯了。

咽乾，是一個很爛的辨證點，少陽病會不會咽乾？會，那爲什麼少陽病會咽乾，我們教柴胡湯之後，在〈陽明篇〉有一條相關的條文，還有唐代的醫書的一些說法，會解釋咽乾的問題。但咽乾卻不是一個很好的辨證點，因爲，太多其他的湯證都也咽乾，所以即使是少陽病會咽乾，它仍然沒有辦法提供我們一個斷證的必要條件。所以，咽乾，我們知道它可能存在就好了，臨床上我們不容易「僅藉著」咽乾，去辨認出它是或不是少陽。

頭暈目眩，也是一個柴胡湯證中，存在、而不好用的辨證點。柴胡湯證，往往會牽涉到西醫解剖說的淋巴，淋巴關係到人體的很多水，這些水，包不包括耳朵裡面管平衡的那些水？包括。所以當人淋巴不乾淨的時候，它的的確確有可能造成這種頭昏的狀態的，比較代表性的少陽方治暈眩的，小柴胡湯可以；但臨床上常常是溫膽湯更好用，用半夏跟竹茹，竹茹是竹子的皮，竹的膜網，一樣可以把藥性引入少陽。

不過，這裡就出現一個問題了：同樣是暈眩，有可能是五苓散證、真武湯證、苓桂朮甘湯證、澤瀉湯證……這怎麼辦？這就只好抓各個湯不同的、屬於自己的辨證點，也就是遇到暈眩的時候，最好是能找到「另一個證明它是少陽病」的辨證點，如果找不到的話，柴胡湯用下去也未必會有效。

之前教暈眩的時候，苓桂朮甘湯、真武湯、澤瀉湯、防眩湯的辨證點都有講過了，除了這些之外，當我們認識了少陽區塊之後，就要多曉得：有一種暈眩可能會伴隨其他明顯的少陽證，比方說又暈眩、又口苦；或者又暈眩、脈又弦——當然苓桂朮甘湯的脈也會弦，但它是沉弦，但柴胡湯的脈是不沉的——所以，暈眩是一個可以用、但要找到其他證才能用的辨證點，不然沒辦法開柴胡湯的。如果不該開而開，還是可能會吃壞的。

柴胡湯儘量不要開錯。因為啊，柴胡湯喝起來，往往會給人一種錯覺，大部分的人都覺得它很溫和，所以就以為吃不對沒關係，但實際上柴胡湯吃錯了對身體還是會有影響的，雖然它

的殺傷力不像麻黃那麼明顯，但也不輕，我們之後會講到。

說到「目眩」……柴胡湯證有沒有可能牽涉到眼睛？有可能。柴胡湯證牽涉到眼睛，是怎麼一回事？我們治療眼病的針灸穴道，有些穴道是在少陽經上、有的是陽明經上、有的是太陽經上，所以當這條經有病的時候，當然眼睛有可能也會病了，所以《黃帝內經》裡有一段內容說眼睛痛的時候、起紅絲的時候，要看紅絲從哪裡長出來：

《靈樞・論疾診尺第七十四》：

診目痛，赤脉從上下者，太陽病；從下上者，陽明病；從外走內者，少陽病。

如果是從上面長下來的，代表邪氣是從上面傳下來的、太陽經傳下來的；如果從下面往上的話，是陽明經傳過來的；如果是從外面往裡面的，是少陽經傳過來的。

這個眼睛紅絲，不用管西醫說是角膜炎、還是結膜炎，看它從哪裡長，就用哪一經的感冒藥。這樣看這個紅絲的話，是可以找出少陽病的線索的。

不過啊，現在我們在臨床上看到的狀況，眼睛紅，西醫說是急性角、結膜炎的病人，有的時候把脈，不是太陽、陽明、少陽的脈，他的肝脈是很沉的，那是肝裡面太寒，所以肝裡面的

陽氣被擠出來，上到眼睛裡面燒，這個時候我們要破他的肝陰實，這樣陽氣才能重新回家，這是吳茱萸湯證，所以看老經方家出手治眼睛紅、腫，常常用吳茱萸湯，他們在辨證的時候，能夠發現這個人具有肝陰實的狀態——陰寒之氣佔據肝的狀態——反而是吳茱萸湯比較有效。一吃下去，一般說的什麼結膜、角膜炎就退了；一般中醫照常規開，清肝解熱的藥吃一堆還醫不好。

別的地區我不知道，但在臺灣，吳茱萸湯證的人非常多，因爲吳茱萸湯證是很好製造的，只要多吃寒冷的東西，吃到胃發寒就行了。比如說每天都喝三杯濃濃的高山生茶，就有可能在一星期之內製造出吳茱萸湯證，因爲它讓胃寒了，通常胃寒了，肝也寒，這時候吳茱萸湯證就出現了。所以通常每天必喝生茶的人，因爲胃太寒，容易得到長年不能治癒的偏頭痛，頭痛又煩，煩得想去撞牆，這個「頭痛而煩躁」，是吳茱萸湯證。「頭痛的時候會想吐」，這個也是吳茱萸湯證。都是肝跟胃已經寒到陰實了，這樣的人其實是肝癌、胃癌的高危險群。所以現在說到《黃帝內經》說的眼睛紅，大概只能佔到一部分的正確，如果看到血絲的確是從哪一經的方向來，通常照著那一經的感冒藥開下去會好。基本上太陽、陽明是葛根湯加味，少陽用柴胡湯，就可以處理得不錯。不過我想要特別說明的是，《黃帝內經》這幾句話之外，還是有這些事情存在的。

「往來寒熱，熱多寒少」，這個是柴胡湯證的特徵之一，柴胡證的特徵就是人會燒一燒又不燒，燒一燒又不燒，因爲這樣燒燒停停的，那個人會真的發冷嗎？其實也還好，雖然瘧疾的打擺子，還是有機會用柴胡湯醫；但是少陽病的「往來寒熱」的「寒」，並不是像瘧疾打擺子那樣的冷到發抖，通常頂多冷到桂枝湯證等級的怕冷而已。基本上少陽證是一個比較偏熱的症，寒熱比並不均等，它是熱一熱、不熱；「燒一燒又不燒」的這一種，所以比較偏到熱症這一邊。

基本上這是一個蠻好的辨證點，最清楚能看出是少陽病的，是感冒好得差不多了，覺得早上起來沒燒了，可以上班了，結果在公司覺得越來越燒、到下午又燒起來，這樣子以一天爲週期慢慢燒起來的，是比較標準的少陽病。

標準少陽病，如果跟以前我們教的桂麻各半湯之類的各半湯系相比的話，就會看到各半湯的燒，是「日二三度發」，因爲正氣已經把病邪逼到體表，想「趕快把它打掉」，所以就比較積極地在打，所以次數稍微多。一天燒兩次三次的是各半湯；一天一次的比較是少陽。

不過，話說回來，如果燒一燒覺得冷，燒一燒又覺得冷，是一天四、五次的，那又多半算是少陽了，各半湯證沒有那麼瑣碎。四五次的，那是因爲調節體溫的中樞真的已經當機了，所以一天會「燒一燒又不燒」那麼多次。

所以就是一天一次、或是一天五六次，這樣的冷熱交替，比較是柴胡湯證。

那麼，一天兩三次的，還有沒有可能是柴胡湯證？有可能。所以有時候光以發燒而言，跟

各半湯證很難分辨，那，怎麼辦？我們可以不要只用「脈」當唯一的辨證點嘛！像各半湯的脈，一定是像桂枝湯或是麻黃湯的脈，是整片浮上來的；少陽病的脈就是比較弦細的，再加上有沒有口苦，脇肋不舒服，多一兩個辨證點，就可以分出來了。

這些都是對少陽的症狀的基本認識。

少陽病的四個特徵

接下來我們看：

【桂7多/宋8】

傷寒五六日，中風，往來寒熱，胸脇苦滿，不欲食飲，心煩喜嘔；或胸中煩而不嘔，或渴，或腹中痛，或脇下痞鞕，或心下悸，小便不利，或不渴，身有微熱而咳者，小柴胡湯主之。

小柴胡湯的這條條文，有四個大主證、七個小兼證。我想，我們能夠抓到四個大主證就好了。七個兼證，等開藥時遇到了，再照書抄方就好，不要把自己腦袋搞得負荷太大。四個主證我們要記得，最好會背。其他的兼證我們依稀有印象，生病了再翻書就好。

那麼，這一條它說：「**傷寒五六日，中風**」這是很單純地在說：傷寒或中風，又過了幾天——這其實是在說**太陽初感**對不對？因爲只有太陽初感的時候我們才會傷寒、中風，分那麼清

楚：真的已經轉成完整的少陽病、陽明病，就不需管是傷寒還是中風了。所以講到傷寒或中風的時候，這句有一個「提綱」的作用，就是它所討論的，是「太陽病中的少陽病」。

這是什麼意思？因爲，接下來有條文會說：「柴胡湯的主證，抓到一個就好，不必都有。」這種話其實**也要以太陽病中的少陽病為前提**，才能這麼講。因爲如果是獨立的純少陽病的話，不能只抓一個主證，那樣會不準，這一條的前提是：太陽病裡的少陽病，所以，它沒有說「脈是不是弦脈」，因爲這條，在臨床上，基本上不關係到脈，因爲脈一旦變弦了，就很容易認出是少陽病的柴胡證。

柴胡證有一個特徵，就是它常常是混雜在太陽病、陽明病、或者太陰病之中，所以脈象往往還是太陽、陽明、或者太陰脈，這個時候還是要抓主證，才能決定是不是用柴胡湯來治。這是柴胡湯證的一個特徵，這個特徵一定要先知道，不然你光是期待一個完美的少陽病出現，這真的很難遇到，因爲它常是混雜型的。

歷代醫家，對於小柴胡湯證、少陽病給的四個特徵，第一個叫作「**經腑同病**」。

歷代的注解家，在分析〈太陽篇〉也好、〈陽明篇〉也好，他們都會覺得〈太陽篇〉、〈陽

明篇）有一個排列的方法：

比如說太陽「經」受邪的時候是桂枝湯證、麻黃湯證等等，怕風啦，畏寒啦之類的症狀。

但是這個邪氣傳經傳到實質的「膀胱」，有很多不好的能量聚集在那兒的時候，可能會尿尿尿不出來，所以歷代醫家有人就認爲五苓散證，是一個膀胱腑那裡有邪氣的「腑病」——當然，傷寒學的「膀胱」指的是整套的泌尿系統，五苓散證是全身水循環的問題，不能只單說是病一個局部的膀胱腑。全身的水循環功能、還有排尿時所發生的「氣化」這件事，都看成和膀胱腑相關。——另外像桃核承氣湯證、抵當湯證，那是小腹、膀胱周圍的地方瘀血，歷代中醫就推測說：瘀血瘀在那裡，一定是因爲膀胱腑周圍有很多邪氣，才把血燒得瘀在那個地方。所以他們會認爲五苓散證、桃核承氣湯證、或者抵當湯證，是膀胱腑那個地方的病，就是肉體的膀胱位置的病，所以太陽病，我們一般會習慣說它有經證、有腑證，經有經的治法、腑有腑的治法。

同樣地，當病邪走在足陽明經上的時候，是白虎湯證或葛根湯證；可是當它入了手陽明大腸腑了，裡面結出硬硬的大便了，白虎湯也沒用了，要用承氣湯把大便沖下來。所以陽明病也很清楚地分成經上的病、跟腑中的病，經上的病是比較形而上的，腑裡的病是比較具體有東西的。所以太陽病跟陽明病，都有這樣的特徵，甚至說少陰病，也有經病跟臟病之分，麻黃附子細辛湯證是打少陰經，真武湯在救少陰臟（腎與心），朱鳥湯（黃連阿膠湯）也救少陰臟（心），

所以少陰病也有這樣的特徵。

但是少陽病，它是這樣子：當我們的少陽膽經出問題的時候，同時之間，就是我們三焦腑出問題的時候，所以膽經跟三焦腑是一起病的，所以一般說「經病再傳腑病」，少陽病卻往往是經跟腑同步生病，所以說經腑同病，通常膽經有病的時候，往往淋巴上就摸得到腫塊了——少陽病經腑同病的說法，是這樣來的。

不過，經腑同病這個說法，有沒有瑕疵呢？有的。

因為歷代醫家所研究的《傷寒論》是宋本，宋本的〈少陽篇〉裡，沒有桂林本有的柴胡芍藥枳實甘草湯，柴胡芍藥枳實甘草湯的症狀，是直接指向《黃帝內經》裡面講的「膽腑病」，所以在我們桂林本的〈少陽篇〉裡，是有一條專門在講膽腑病，可是，在宋本是沒有這一條的。一般醫家如果用宋本去歸納的話，就會覺得「少陽病，沒有腑病」，沒有膽腑病，只有少陽經病跟三焦腑一起病的這個現象。

但實際臨床上，是有膽腑病的。

就像臨床上對付「膽結石」最有用的三個經方，一個是大柴胡湯、一個是柴胡枳實芍藥甘草湯、一個是柴胡加芒硝湯。這三個對膽結石非常有效的方，都處理到膽結石了，這樣是不是可以說其實是有膽腑病的？——膽經的病是小柴胡湯，膽腑的病是另外幾個方——所以到現在

桂林古本出來了，就讓人知道其實還是有膽腑的病。

不過話又說回來了，我們中醫古代，好像沒有「膽結石」這個病名哦？我們的解剖學一直沒有發展到這個地步。

肚子痛？有。劇痛？有。但是，膽結石？不知道。

所以到現在西醫發現人有膽結石這個東西之後，我們再回頭用膽結石去倒扣這些有效的中藥方劑，才知道少陽果然是有「腑」病的。如果沒有西醫發現膽結石的話，我們說不定也搞不清楚少陽腑病是什麼東西。因爲，如果沒有「膽結石」這種認識當做協助，可能我們所知道的少陽腑病，就是自律神經功能紊亂，就是消化系統的訊息傳遞失常，但這一樣是算到三焦腑，不能完全地指到膽腑。所以，或許我們要謝謝西醫發現膽結石，如此一來，少陽「經腑同病」的說法就被消滅了。

第二個特徵，是說：少陽病的時候，人的氣容易鬱結不通，而在鬱結不通的時候，會容易化火，也就是說少陽病容易因爲鬱悶，而造成三焦裡面悶著有上火的現象。所以少陽病的用藥，通常都會用一些比較有降溫效果的藥，像柴胡這味藥就是微涼的；芍藥也是涼的、枳實也是涼的；柴胡湯裡的黃芩，也是標準的退火藥。所以歷代的醫家會發現說：少陽病以體質來講，在它的鬱悶之中，會有變成熱症的可能性，就是**容易鬱而化火**，這是少陽病的第二個特徵。

第三個特徵，是說少陽病**容易牽涉到痰飲、水**。少陽病一旦病起來的時候，我們的身體往往會跟著堆一些東西，就是淋巴系統會堆不該堆的東西，當然嚴格地劃分，淋巴系統會堆東西、或腫起來，那問題往往是在血液裡面，而不是淋巴裡面。但我想我們只看結果不看過程，當身體裡面有水的代謝問題、被塞住的時候，少陽病是蠻常牽涉到這個現象的，所以少陽病往往會摸到淋巴有些腫塊，那麼這些在那裡不能動的水，算不算痰飲、死水呢?我想當然是有可能的，所以少陽病往往牽涉到痰飲症，像小柴胡湯就有用到半夏啦，加減法中有牡蠣殼，也有栝蔞，都算是去痰藥。

痰飲這個部分，我想我們以後推擴到其他方劑的時候，比如說柴胡龍骨牡蠣湯、溫膽湯，這些方子會更讓人看到少陽區的痰，是如何在影響人體的。

第四個特徵，是**容易跟太陽、陽明、太陰合病**，柴胡湯要抓主證，〈陽明〉、〈太陰〉篇一些比較複雜的條文先不講，我們目前只講最簡單的。

那些比較複雜的條文，很像是張仲景要我們在一堆太陽、或陽明、或太陰的框架裡面，去挖出來什麼歸少陽、什麼不歸少陽，是一些比較有難度的辨證點，但是在張仲景的《傷寒雜病論》這部書裡面，會看得出，張仲景對於柴胡湯的辨證，是用一種**特殊的方法在著墨的**。什麼

著墨的方法呢？就是：「它是一個太陰病、或者太陽病、或者陽明病，如何在這些『**別的經的病**』裡，找到柴胡證的痕跡？」辨證要辨得好才行。

臨床上開柴胡湯要開得好，辨證的功夫要在這裡多作一些比較不一樣的訓練：「從別經的病的主證框裡，挖出柴胡證」。今天的這個六十八條，就是**要在太陽病裡，找到柴胡證**。

太陽病柴胡湯證辨證要點：找出太陽中的少陽

前面一開始我們從標準的少陽病開始介紹，口苦、咽乾、往來寒熱、熱多寒少，但是真的在生病的時候，少陽證沒有那麼好抓。

六十八條實際上的用法是像這樣的：

脈浮、覺得身上熱熱燥燥的，汗出不來，又覺得怕風、怕冷，有點咳嗽，這，是葛根湯證嘛！可是怎麼葛根湯吃了，沒好？又過一陣子，覺得嘴巴好像有點苦苦的，想到：「會不會是少陽？」結果一吃小柴胡湯，果然就好了。

或是，覺得脈有點浮了，手腳有點痠，桂枝湯吃了五克、八克都沒好，怎麼會這樣？後來同事說要一起去吃飯的時候，發覺自己不但不想吃，反而還覺得「幹嘛要叫人家吃飯啦！我又不想吃！」有點兒生氣了？——「……這會不會是少陽？」

——這就是少陽病的難抓，當它跟別經的病混雜在一起的時候。

我想我們學經方到現在，一定都有漏接過，明明是完美的桂枝湯證、葛根湯證，怎麼吃了桂枝湯、吃了葛根湯，卻沒有好？其實可能就是那時候已經有混到少陽了，只是我們沒有發現，所以不會好。

我覺得這條在臨床而言蠻重要的，因爲有時候我們覺得學了經方，怎麼感冒吃了藥還是沒好？通常敗在這一條上的情況還蠻多的，是因爲它其實摻雜了少陽證，只是我們沒有發覺而已。

所以，少陽病的主證是很討厭的，除非是心力很敏銳的人，否則一般少陽證是很容易被它唬弄過去的，所以現在我們要來講，怎樣「在太陽病中」抓「少陽證」，它是以太陽病爲前提。這個身體感，如果我們用幻想的，幻想自己現在是麻黃湯證、青龍湯證，身體痠痛、怕風、咳嗽……那個狀況之下，我們來找少陽病的症狀。這就是這一條條文臨床上的用法。

「太陽病」的小柴胡湯四大主證

第一個主證，是「往來寒熱」。如果我們現在是葛根湯證，葛根湯證的脈是什麼？太陽、陽明之間，脈是浮而長，然後覺得有點怕風、又覺得有點出不了汗，覺得皮膚表面有點燥熱、渴渴的——這是葛根湯證。在葛根湯證的情況下，又覺得：「怎麼感冒到現在，有種要燒不燒的感覺？到底要不要發燒啊？」這時候就可能是掛到少陽了，這時候可能葛根湯就吃不好，要

吃小柴胡湯才會好。這個主證是這樣在抓的：在確定自己在感冒的前提，發現自己的體溫不穩定，早上起來覺得三十八度半要請假，到了中午覺得也還好啊，變成三十六度半，到了辦公室發現又變成三十八度半——這樣的往來寒熱。

這是第一個主證，因爲少陽區塊牽涉到人的體溫調節中樞，所以體溫會處在「燒一燒又不燒、燒一燒又不燒」的狀態。事實上，我們也可以說，人的免疫功能要不要啓動，這個開關也是少陽區塊在管的，當少陽經這條經有病的時候，它自己也搞不清楚狀況，變成打一打又不打、打一打又不打，所以我們要從這些細節，去注意我們的身體到底有沒有「往來寒熱」，或是感冒的時候有沒有覺得早上起來上班上課，到了下午開始發燒，回到家又退了，而第二天又如此……這個時候就是少陽了，但是其他症狀可能是指向完美的桂枝湯證、麻黃湯證，可是都吃不好。

第二個主證是「**胸脇苦滿**」，我們都知道，張仲景的「滿」，都可以唸「悶」，那胸脇苦悶這件事，我們之前已經講過要怎麼摸怎麼摳了，它可以是側面不壓也有痛的感覺，或者摸了、壓了有痛的感覺，或者是按得到淋巴有突出一坨一坨，或者是都沒什麼感覺，可是從肋骨下往裡輕輕一摳就有痛的感覺，這樣都算。如果感冒的過程中，有這些感覺出現，就要看看能不能找到其他的少陽證，如果有其他的少陽證的話，那就要吃柴胡湯了。

下一個主證是「不欲食飲」，這是怎麼樣一個狀況呢？少陽區塊的氣鬱結的時候，大概都是悶在身體偏側面。身體側面的氣，要說是膽氣也對、三焦氣也對、肝氣也對。一般所說的疏肝解鬱、肝氣鬱悶的氣，跟少陽病鬱悶的氣，其實是差不多的東西，所以我甚至沒辦法說得很清楚，怎樣是肝生了悶氣的氣、怎樣是少陽病的氣。

大概而言，一般的假設是：人體的氣有一個網絡，用形而上的觀點看三焦的時候，會覺得三焦就是人的身體裡一個氣的流動的場域，這個場域是從膀胱、命門那個地方有能量升上來，然後經過所謂的三焦，匯聚在人的胸口，變成胸中大氣，胸中大氣凝聚到夠了，再透過肺的肅降的力量，然後從人的身體前面走到腳，這個降下來的氣的流動叫作「氣街」。所以在古中醫經典裡，有句話說「**三焦，其腑在氣街**」，三焦裡的氣，跟氣街的氣是一對的——三焦是相對的陰，氣街是相對的陽。

正常來講，腎臟的氣，有一路要經過肝膽區塊，升上來到胸口，會合以後，再降下去。

而當一個人生悶氣的時候，他的氣會怎麼樣？

人在發脾氣的時候，氣會上衝；而「生悶氣」呢？——覺得在辦公室不能發飆，硬把它憋住——當我們把這股衝上來的氣，用意志力硬著憋住的時候，其實就等於我們把所有上來的氣都憋住了，所以肝就會上火，肝脈就會跳得尖尖的。如果一有脾氣就大爆發的話，肝脈不一定

會變得那麼尖的，但是如果真的是「悶氣」的話，肝脈把起來就好像「隔著一層布，有支原子筆尖一直在戳上來」，像沸騰的水要找出口的那種感覺。當我們把氣這樣悶住的時候，會是什麼樣的狀況？——最好不要多受刺激，不然的話怕會爆炸——這時候人會有什麼反應？是不是：希望儘量不要跟別人講到話？儘量不要跟人有互動，免得忍不住發火？

在生悶氣的時候的這樣的感覺，剛好就是少陽經有病的時候、氣不通的時候，身體的狀況是很類似的，所以得少陽病的時候，整個人的情志表現，就像在生悶氣一樣，我們可以說人是一種「物心不二」的動物，身體跟心情是會互相影響的。就像我們說少陰病的人「不想面對現實」也是一個辨證點對不對？所以少陽病的那種鬱悶不通的氣，剛好會喚起人「生氣而憋氣」的**身體感**，所以自然會有那樣的情緒反應。當然，肝氣不通的人一定會肝乘脾，脾胃會當掉，所以一定胃口不好，這樣的人要找少陽證，就是：平常到了吃午飯的時候，都會跟同事一起去吃飯談笑的人；有天找他一起去吃飯，他竟會嫌煩？這就可能是少陽病了。就是對於跟人講話、一起吃飯，對於這些事情的好感度，比平常降低很多——這樣的一種感覺。

接下來，我們看小柴胡湯證四大主證的第四個主證，「**心煩喜嘔**」這一點。

首先，單說心煩，不一定要動用到柴胡湯。在這個湯證裡面的心煩，我們說少陽病會鬱而化火，所以這是上焦有熱氣悶著，影響到心神，人就會有心煩的感覺。但三焦鬱火、上焦火鬱

在這裡，單一味梔子就解決了，並不一定會形成柴胡證，所以上焦有火鬱，要搭配「喜嘔」這個條件，才能夠形成比較像樣的柴胡證。光說心煩，不能拿來當這條的辨證點，因爲心煩的可能性太多了，撈也撈不到柴胡證。

爲什麼柴胡湯會心煩喜嘔？不知道同學還有沒有印象，我們從前看過的有些條文，說「張仲景用嘔吐來標示少陽病」，爲什麼少陽這個區塊的病，要特別喜歡談到嘔呢？

這是個在辨證上，讓人有點困惑的事。因爲六經之病，都有可能嘔的。所以本來我們不能把嘔當做一個辨證點；但，在張仲景的書裡面，我們又可以看出張仲景很喜歡拿嘔吐來標示少陽病，這個看起來有點矛盾的兩件事，要怎麼解釋呢？

我們可以說，其他經病的嘔，不見得是因爲這個人的消化機能有問題，比方說，太陽病的嘔，我們說這個人是因爲正氣都出去了，跑到體表抵抗病邪，所以消化系統的能量空掉了，沒力道消化，那就只好嘔；又或者，張仲景又說，如果是兩條經一起得病的話，那一定會吐，因爲兩條經一起病的時候，抵抗力都忙不過來，就沒有多餘的力氣顧到消化這一塊了。這樣子的說法，其實也在說一件事：消化系統沒有問題，只是因爲身體的能量去做別的事了，所以整個消化系統就當機在那兒了。

又或者是，像〈陽明篇〉、〈太陰篇〉，本身就是因爲消化系統受邪，所以消化機能變差，那也會嘔，大概是這樣子。

但是，柴胡證的嘔、少陽區的嘔，要談到這件事情，比較方便的方式會是，先跳過去看第六十九條，因爲這一條在解釋少陽病的形成，我覺得從這個解釋來看，會比較容易理解爲什麼仲景要這樣子寫：

【桂 7-69／宋 97】

血弱氣盡，腠理開，邪氣因入，與正氣相搏，結於脇下，正邪紛爭，往來寒熱，休作有時，嘿嘿不欲飲食；臟腑相連，其痛必下，邪高痛下，故使嘔也。小柴胡湯主之。

服柴胡湯已，渴者，屬陽明也，以法治之。

我們想一想，我們現在還在〈太陽篇〉，我們說太陽經受邪，這個邪氣不是被衛氣攔下來、就是被營氣攔下來，對不對？衛氣攔下來的是桂枝湯證，營氣攔下來的是麻黃湯證，是不是這樣？所以，基本上太陽病的世界，是用「營」或者「衛」來擋這個病邪的，那如果說營、衛都不夠它打的話呢？其實這裡講的「血、氣」，就有點在暗示之前講的「營、衛」。

像這樣的行筆，不止這裡這樣寫，張仲景講陽明病的形成，也會說當人得到太陽病的時候，如果津液不夠，於是燒一燒、打一打，人就乾掉了，乾掉了以後，「太陽寒水」區域就稀薄化了，於是就轉移陣地，跑到陽明去打了。也就是說，當太陽區不足以構成戰場的時候，就會轉

移陣地。

「**血弱氣虛，腠理開，邪氣因入，與正氣相搏。**」這裡講「**血弱氣虛**」，宋本是講「**血弱氣盡**」，當氣、血都不夠用的時候，跟病邪交戰的戰場就不夠了，於是就「**腠理開、邪氣因入**」，腠理是什麼呢？張仲景〈雜病例〉有解釋：「**腠者，是三焦通會元真之處，為血氣所注**」——身體裡面的元氣的運轉，是透過我們的三焦，在我們身體裡面這些通氣的縫隙——「**理者，是皮膚臟腑之文理也**」——「理」的話，是皮膚臟腑的縫隙，大概是這樣。所以呢，基本上「腠理」，其實已經在暗示人的三焦區塊了，當血跟氣都不夠、營衛都不足以形成戰場的時候，它的確就有可能轉移到我們身體營、衛之間的縫隙，也就是我們人體的三焦場域、就進入少陽區塊了。進來了之後，就跟正氣相搏——

結於脇下——以脇下這個區域爲主，我覺得這也有道理啦，剛開始受邪，總不至於是先往腳底去吧？雖然少陽膽經有到那裡，但我想人感冒，比較是上半身先受邪，所以就會「**結於脇下**」。爲什麼會結於脇下？我不知道。但西醫也有觀察到，如果我們在小老鼠的淋巴液裡面注射染料，再去檢查，就會發現這些顏料全都堆在脇肋這個地方，我們說不出什麼道理，但它就是會堆積。所以要選戰場，大概就會選在這個地方，因此這個人就覺得脇肋這個地方不太舒服。

正邪紛爭，往來寒熱——張仲景的這個說法，比較是在說正氣跟邪氣一直打來打去，所以就燒一燒又不燒、再燒一燒又不燒，這是張仲景對於病機的思考。

後代的人大概就是從這些地方去推擴，說：正邪紛爭的意思，就是推到太陽區塊人就會惡寒，推到陽明區塊人就會惡熱，所以就說少陽，是夾在陽明跟太陽中間的一個東西，說它是「半表半裡」……這當然也不是很正確的講法。

但是，其實有的時候看這種條文，我們會放自己、也放張仲景一馬。因爲三焦區塊，是一個大家都搞不清楚的區塊，如果張仲景在這種地方寫得比較含糊點，那也是無可厚非的事情，張仲景可能看得出來「邪氣到了三焦區塊，人會有往來寒熱的現象」，但爲什麼三焦、少陽區塊會讓人往來寒熱？這件事情可能當年大家也不是很清楚，所以會有很多揣測。

我想，到後代西醫比較精密的檢驗就會發覺，少陽區塊比較關係的其實是人腦裡面控制體溫的開關，這樣比較能夠解釋這個問題。所以，這個部分，我們是不是完全要用「正、邪推來推去，導致往來寒熱」來解釋？我想這也是一個未知，我不敢說它對或是不對，我們現在不太能夠完全確認這個病機是不是正確。

休作有時——可以說是「固定有週期」的，也可以說是「一陣陣」的。

嘿嘿不欲飲食——嘿嘿唸「默默」，因爲悶在那個地方，所以就不想跟人講話，氣悶著，會影響食欲。

臟腑相連，其痛必下，邪高痛下，故使嘔也——這個地方，他的講法，是說身體裡的很多系統，是有相關性的，所以即使邪氣結得這麼高，但是它會牽連到身體裡面的消化機能，這個

牽連，就會使得整個消化系統的機能都亂掉，所以就會很容易吐。因爲我們現在已經知道，少陽區塊關係到整個人的自律系統的自我調節，也可以說是整個消化系統訊息的傳導，一旦這個傳導混亂，這個人就會吐，這是少陽病的特徵。

至於「邪高痛下」，我想我們就放張仲景一馬吧，因爲那個時代，是一個解剖學相當不發達的時代，我們想想看，張仲景他說「心下」的時候，說的是我們肉體的「胃」；說「胃中」有燥屎的時候，說的是「大腸」。張仲景看起來就是一個根本沒挖過人體裡面的人，所以他說的這些高、下、位置，我們就放他一馬就好。

所以一般會說「邪高痛下，就是肝乘脾啦」，爲什麼會講得這麼草率？那是因爲我們不得不草率、因爲張仲景本人在這種領域上，是並不清楚的。張仲景本人都不清楚的事情，如果我們硬要替他說清楚，那其實也很矯情。所以《傷寒雜病論》讀到熟的時候，就會知道有些地方就混過去好了；因爲硬要解釋，就等於是在替張仲景亂掰。

不過，雖然說，在這種事情上面，我們不爲難張仲景，我們就算當個沒有解剖學的中國人，也可以治病。但是，這個東西，它有沒有出典？「邪高痛下」這個說法，有沒有其他平行文獻可以依據？

那，倒還是有的，我們看：

《靈樞．四時氣第十九》：

善嘔，嘔有苦，長大息，心中憺憺，恐人將捕之，邪在膽，逆在胃，膽液泄則口苦，胃氣逆則嘔苦，故曰嘔膽。取三里，以下胃氣逆，則刺少陽血絡，以閉膽逆，卻調其虛實，以去其邪。飲食不下，膈塞不通，邪在胃脘，在上脘，則刺抑而下之，在下脘，則散而去之。

這裡是在說，有的人很容易吐，吐了之後會有苦味，常常唉聲嘆氣。《黃帝內經》談到少陽病，談到膽病的時候，常常都會說人會「嘆氣」，這其實就是桂林本柴胡芍藥枳實甘草湯的一個症狀。人會常常嘆氣，會覺得心慌慌、不安，好像隨時要被警察抓去關，這是因爲《內經》說「膽者，中正之官，決斷出焉」，所以膽經有病的時候，人會覺得心不安、亂亂的，很怕有人再刺激到自己，像受了驚的小白兔。這樣的心情、這樣的病要怎麼解釋？

爲什麼膽經有病，人會口苦？這個「爲什麼」，到今天沒有醫家敢說一定是爲什麼，雖然我們都知道膽汁是苦的，但也沒人敢說，這是因爲膽經有病了、膽不通了，所以嘴巴裡就苦苦的：現代有人說是肝病的人轉氨酶升高什麼的，所以，到底嘴爲什麼苦？我不知道，我只知道有這個症狀。詳細的內容，身爲中醫，我想我們「不知爲不知」就好了。

「邪高痛下」這件事情，《黃帝內經》裡說這是因爲「邪在膽，逆在胃」，這是一個很漂亮的寫法，因爲我們知道少陽膽經管的是臟腑的調節，臟腑調節的開關壞掉了，整個臟腑就亂掉

了，所以它說「**邪在膽，逆在胃**」。

它說要怎麼醫呢？醫的時候，第一件事是用針扎足三里。足三里可以補胃、又可以降胃氣、引氣下行，所以刺足三里，可以讓胃比較開。——小柴胡湯裡面，有半夏、炙甘草、大棗、生薑、人參，這些東西其實都在做「刺足三里」要做的事情，用這些藥，讓脾胃之氣可以降下來——所以，《黃帝內經》的這一針，小柴胡湯裡有一半的藥在做這件事情。那它的另外一針，就是要在這個少陽經上面放血、調少陽經的虛實——柴胡湯的另外一路藥，柴胡這一味藥，就是調理三焦、調理少陽膽經的，用它來代替第二針——《黃帝內經》說的治法跟病機，跟柴胡湯證是扣合得非常完美的。

我們可以看出張仲景這樣寫，這種說法跟語法是有一個出典的，出典在《黃帝內經》。我們這樣子再回來看六十九條，就會覺得比較能接受了。

服柴胡湯已，渴者，屬陽明也，以法治之——如果吃了柴胡湯會口渴，就表示這個病邪已經到陽明區塊去了，至於柴胡湯跟口渴、喉嚨乾的這個問題，等一下我們第二個主題再來講。

……其實，前面講的這些主證，比較是：在太陽病的時候，看看有沒有這些主證的痕跡。如果一個人又往來寒熱、又胸脇苦滿、又默默不欲飲食、又心煩喜嘔，那就太好了對不對？但

是這種夢寐以求的病人，果然就真的是夢寐以求而已，「得之我幸，不得我命」啊，其他時候，也就只好自力救濟一下，多花點工夫辨證了……大概是這種感覺。所以七之七十三條才要強調，當得太陽病的時候：「傷寒與中風，有柴胡證，但見一證便是，不必悉具。」

我們之前先看了這四大主證，知道這個病人的氣是如何不通，如果影響到諸多系統之後，我們就可以來看看小柴胡湯這個方子，是怎麼在運作的：

【桂7-68／宋96】

【小柴胡湯方】

柴胡半斤　黃芩三兩　人參三兩　半夏半升，洗　甘草三兩，炙　生薑三兩，切　大棗十二枚，擘

右七味，以水一斗二升，煮取六升，去滓，再煎取三升。溫服一升，日三服。

【藥勢】柴胡

《神農本草經》的柴胡

首先，柴胡這味藥，《神農本草經》說什麼？

爲什麼要先看柴胡，不看小柴胡湯的整個結構呢？

因爲小柴胡湯這個方子，它有七個兼證：什麼狀況下，可以把什麼藥拿掉、不要什麼藥、加什麼藥，所以很多藥都是可以代換掉的。最後我們就會發現：小柴胡湯的很多藥都可以拆掉，拆得乾乾淨淨，最後只有兩味藥是不動的，而完全不會動到的兩味藥，就是炙甘草跟柴胡。

所以基本上，我們要認識小柴胡湯最主要的功用，我們可以說認識柴胡就夠了，其他的藥都是可以加減的。

柴胡這味藥，我們要注意到的是什麼呢？《傷寒論》小柴胡湯的柴胡是半斤，漢代半斤的話，大概現在劑量的三四兩左右。不過我開經方的話，通常是乘以 0.3，不太會乘到 0.4，所以他寫半斤、八兩，我就開二兩四。

我現在開柴胡湯，二兩四的藥單拿到藥行，藥行不賣，藥行說：「沒有人這樣開的！」，當我聽到這個藥行說「沒有人這樣開」的時候，我心裡就會有一個疑惑：「那現在臺灣的人得

了柴胡證，怎麼辦？」因爲柴胡證用柴胡湯，要確保這個藥有效，柴胡需要開得很重，也就是，一碗湯裡面，柴胡不得少於八錢，這是基本的規範。少於八錢有沒有可能有效？有可能，但是沒有效的可能性也很大。

柴胡湯有一個比例結構，是歷代醫家不太敢亂動的，就是柴胡的比例是八，黃芩是三、人參是三、半夏是半碗、甘草三。無論如何，「人參三、甘草三、柴胡八」這個比例是不可以動的。也就是說，如果柴胡沒有**比人參、甘草多一倍以上**，基本上柴胡湯的藥效是很難期待的。

而柴胡這味藥，用重劑量、中劑量、輕劑量的藥效是不一樣的。所以，我自己開柴胡湯，一開就是開足二兩四，我覺得這樣喝下去，才可以感覺到「喝下去病就好了」；相對來講，如果是比較輕劑量的使用的話，比如說科學中藥，吃了一匙又一匙，卻不知道病什麼時候才會好，好像遙遙無期。但是如果我們看準了柴胡證，吃煎劑，煎劑開二兩四、十二碗水煮三碗的話，我們就可以確實知道第一碗喝完好多少、第二碗喝完好多少……小柴胡湯是一帖要開就要重用柴胡，不然就可能沒有效果的一個方子。

這個部分我們等一下還會講。

我們現在先來看《神農本草經》：

茈（柴）胡上品：一名地熏．味苦平．生川谷．治心腹．去腸胃中結氣．飲食積聚．寒熱邪氣．推陳致新．久服輕身．明目益精。

這是一種冬生根，春生苗，秋成實而萎的植物，它的生態，和中醫觀點所謂「天地間陽氣的消長」切得整整齊齊的，它又叫「地熏」，好像地表春天蒸上來的陽氣、香氣。它的味是淡淡的苦，香氣蠻清楚，而質又柔軟……這種種「陰陽」的特質，與人體的「少陽」是最近似的，因此，它自然就成了入少陽的代表藥物。

味苦平，《神農本草經》寫「平」性的藥味，我們今天來看，往往會覺得它們有一點微微的「涼」，柴胡開到二兩四會不會把人涼壞？我想，它當然是比很多涼藥都不涼。還好。

治心腹．去腸胃中結氣．飲食積聚。這個結氣，腸胃、心腹裡面糾結住的氣，可能是鬱悶之氣，也可能是我們前面「功能上的三焦」所說的，腸胃這個地方，必須要很多訊息能夠流通，它才可以運作，把這些訊息疏導一下，這的確是柴胡的功用。

寒熱邪氣。柴胡它治療的少陽病就包含了一個人的「往來寒熱」，治療使人往來寒熱的邪氣，的確是有這個意義在。

推陳致新。推陳致新這句話，可以說是《神農本草經》標示著柴胡這味藥，**不是省油的燈**。《神農本草經》裡，另外也只有兩味藥是有「**推陳致新**」這四個字的，一個是大黃、一個是芒硝。

也就是說，在《神農本草經》裡面，僅柴胡、大黃、芒硝這三味藥，可以稱得上「推陳致新」這四個字。所以我們可以說，柴胡這味藥的藥性，雖然喝下去很溫和，但不見得真如我們覺得的那麼溫和。

所以我有時會想，古方的世界，把小柴胡湯稱為「大陰旦湯」，是蠻好的一個說法。柴胡湯的藥效，就好像把一個人「用布袋罩起來、打一頓以後殺了、埋在水泥塊裡、丟進東京灣」，這個人死了都沒人知道。沒人知道「在那月黑風高的夜晚，究竟發生了什麼事？」……

柴胡湯就是這種藥性。

所以在這種藥性之下，張仲景後面有提到柴胡湯所謂「瞑眩」的條文，為什麼要講？那是因為平常如果是柴胡證喝柴胡湯，正常的狀況下不會有什麼明顯的感覺，但在七十三條這裡，我們來看看：

柴胡劑的瞑眩反應

【桂 7-73／宋 101】

傷寒與中風，有柴胡證，但見一證便是，不必悉具。

凡柴胡湯病證而誤下之，若柴胡證不罷者，復與柴胡湯，必蒸蒸而振，卻復發熱，汗出而解。

這一條分成兩個部分：

第一段他說，當我們以「太陽病」的主證為前提，如果找得到四大主證——七個兼證先不管——四大主證看到一些跡象，就可以考慮用柴胡湯，不必等它齊全，不然你可能等不到。也就是說，在太陽病的主證範疇之中，出現一點點柴胡證，就要用柴胡湯，就可以用柴胡湯，這是太陽病範圍裡的柴胡證的抓法。

但這句話能不能通用到〈少陽篇〉去呢？〈少陽篇〉有口苦、咽乾、目眩，一看到有目眩就吃柴胡湯？這樣就不對了，這個不能放到〈少陽〉本篇用，純粹的少陽證，就要脈弦、口苦、目眩……整套都要有才行。但是在太陽病裡面的柴胡湯證，是只要「四大主證有其中之一」就可以用，如果能在傷寒或中風之中，看到這個端倪的話，就要用柴胡湯。不然的話光用桂枝、麻黃、葛根、青龍，醫不太好，可能會覺得平常吃桂枝湯都很有效的，怎麼這次吃就沒效？其實是因為摻雜了柴胡證。

柴胡證是邪氣進到腠理去，基本上它本來就是「太陽區塊漏接」的現象，就好像太陽區塊變成個爛網子，病邪進來，它要撈也沒全撈到，只撈到一塊，其他還是有一部分進到少陽區塊，所以要看太陽病主證裡，有沒有兼到少陽四大主證，這是基本原則。

第二段裡，因為太陽病中的柴胡證相當不明顯，所以很容易吃錯藥，可能吃柴胡湯之前，

已經先用麻黃湯發兩次汗了，人已經很虛了，這也算誤治。這裡的「誤下」只是一個說法，通常以初學者而言，在吃到正確的柴胡湯之前，其他的湯可能已經喝很多帖了，已經被搞得很虛了。但是還有柴胡證，代表他的少陽區塊還有東西可以打，那就給他小柴胡湯。當然，古時候如果是被誤下過的，病邪也常常會被扯得脫位，如果已經脫位到不是柴胡證的，那當然要另外找方法醫。這一條是講在誤下後還能回到柴胡證的主證框的狀態。

但是，一個很虛的人吃小柴胡湯，會有瞑眩反應，這是常常發生的。

所以大陸那裡的醫生在教這一條的時候，都蠻賣力地，不同的老師都不約而同地講：如果要給一個很虛的病人開柴胡湯，比方說已經打過點滴了、吃過退燒藥了……在開小柴胡湯的時候，**一定要對病家說明可能的瞑眩狀況**，不然可能半夜他們會嚇到叫救護車。因爲小柴胡湯標準的瞑眩反應，是一種先冷到劇烈地發抖、然後又一陣熱，最後身上擠出一些汗，然後好。喝柴胡湯是可能有這種瞑眩反應的。

「瞑眩反應」的型態，是不是都一定像這裡說的這樣子呢？不一定。像麻黃湯的瞑眩是出鼻血、真武湯是吐水或拉水……

柴胡湯的瞑眩，我們現在人人都用電腦，所以或許這樣講還蠻清楚：很像電腦用到一半當

掉了，覺得「算了，檔案不存了！」，按重開機按鈕。

因爲柴胡這味藥，會嚴重地動到身體很多重要中樞，氣血不足以支撐這個轉變的時候，人的身體是真的會發生類似「**重開機**」的狀況：吃了柴胡湯以後，覺得眼睛一黑，然後人就仆倒下去了，昏倒個幾秒到幾分鐘之間，然後那個人就會醒過來，覺得自己感冒全好了。

——但在那幾秒到幾分鐘之間，家人可能都嚇到打119了。

所以柴胡這一味藥，不要以爲《本草經》的「**推陳致新**」只是說說而已，它真的不是省油的燈。這個藥一下去之後，身體裡很多東西都會被動到，它是一個很劇烈的藥，只是因爲它劇烈運作的地方在三焦、下視丘、血液……吃藥的人不會感覺到有那麼劇烈，就像我有遇到過那種，比如說淋巴腫的，三碗喝下去之後，腫塊全退，這是常有的事情；或者說按到身體脇肋有壓痛，一碗喝下去以後，十分鐘痛就沒有了。

柴胡湯是很猛的，它的猛，跟大黃、芒硝讓人狂拉肚子的猛，力道上是很接近的。當柴胡開到二兩四……或者說照張仲景的開法的時候，它是很厲害的。

「重開機」的現象在病人身上，往往會表現得蠻戲劇化的，這一點我們要知道，當我們要開柴胡湯給別人，覺得這個人的身體偏虛的時候，這個瞑眩反應要講清楚，不然當他的身體在重開機的時候，他的家人可能會撐不住。

但，相對來講，如果感冒是沒有經過誤治，發現是柴胡湯證，就抓了一帖柴胡湯喝，沒有發生瞑眩而痊癒了，那過程往往倒很像是：

前一刻，還在生病；下一刻，人坐在客廳裡看電視笑嘻嘻，家人走過來，問說：「你怎麼看電視看得這麼開心？你不是生病了嗎？」然後自己才發現：「對喔，我本來不是在生病的嗎？」就是，連「生病」這件事，在病好的同時都一起順便忘掉了——大概是這樣的感覺。

桂枝湯或是麻黃湯，都還有一個「發汗」這樣看到病邪被擠出來的過程，可是柴胡湯不是，柴胡湯吃下去可能會發汗，但不是必然——它是所謂的「和解劑」（當然現在大家也曉得它的『和解』不曉得是用了什麼黑道的霹靂手段達成的就是了……）——柴胡湯就好像在身體裡某個看不見的角落，放個果汁機，病邪就不知不覺都被攪進去、被打碎。因爲它在沒有瞑眩反應的時候，喝起來讓人覺得「這帖湯好溫和」，比任何一帖湯都溫和，所以《傷寒論》才特別需要提醒我們，這個湯喝下去可能會有瞑眩反應。這個溫和，只是一種假象，病邪是被「暗殺」的，能夠暗殺人到「對方連還手的機會都沒有就死了」的殺手，當然比明著對打的更厲害啊。所以如果有機會喝到二兩四的柴胡湯，或許就可以體會到或者有瞑眩、或者不知不覺當中病就被醫好，這樣的感覺。

接下來，在知道了它「推陳致新」的效果這麼強了以後，我們來看看柴胡這味藥，我們平常是怎麼看待它：

「三級劑量・療效不同」的柴胡

要講到柴胡的話，首先要說柴胡在中醫用藥的一個特徵，就是它的用量：

重劑量、中劑量、輕劑量的柴胡，用起來彷彿是不同的三種藥。——我們一般如果是用黃連，五分黃連是有點寒、一錢黃連是更寒、兩錢黃連是蠻寒、四錢黃連是很寒、六錢黃連是太寒，對不對？

但，柴胡不是，柴胡的狀況是：幾分柴胡是一種藥性、幾錢柴胡是一種藥性，一兩以上的柴胡，又是另一種藥性。

如果我們說一碗湯裡面，有現今劑量八錢以上的柴胡，這是**治「少陽病」**，這個少陽病包含了什麼呢？當柴胡的濃度有這麼高的時候，它是可以動到人腦的下視丘這一類的開關，這些體溫調節中樞、自律神經系統……這麼重劑量的柴胡，有這種效果。

如果是用一二錢到六錢之間的話（通常是用兩三錢），那是用在「**疏肝解鬱**、**調暢氣機**」的時候，也就是說，雖然桂林本《傷寒論》裡的柴芍枳草湯，它的柴胡寫到半斤這麼多，但一般後代的人開宋本四逆散，用在調暢氣機、疏肝解鬱的時候，二、三錢就有效了，倒是不需要用到八錢以上。用八錢以上的時候，就是在治療關係到少陽病的時候。只是調暢氣機、疏肝解鬱的話，二、三錢就好了。柴胡疏肝湯、逍遙散，也差不多是這個用量範圍。

如果它是用在像補中益氣湯之類的方子裡的時候，李東垣的補中益氣湯原方裡，柴胡只放兩三分，這麼一點點的柴胡在幹嘛？疏肝解鬱？我想那是疏不了什麼肝的。但這一點點的柴胡，可以有一個效果，就是為其他的藥指路，告訴其他藥說「少陽區塊往這邊走」。比如說，在補中益氣湯裡面，它就把人參、黃耆的藥性，指到少陽區塊去。少陽區塊，我們基本上把它想像成一個像網子的東西，把這些補藥指到這個網子去以後，它就會沿著這個網子傳導。所以，一點點的柴胡，要說它是引經也行。但是，傅青主說這不叫作引經，李東垣的方子裡的這一點點的柴胡，它的作用叫作「**升提**」。這些補氣藥如果遇到了這一點點的柴胡，它們就會走上「上升之路」——走到三焦這裡，然後開始上升——所以當一個人的元氣整個垮下來的時候，要把元氣提起來，補氣藥裡面就要加上一點點的柴胡，這樣才可以讓補氣藥走上升提之路。

有一些醫家，認為補中益氣湯的升提效果，要有柴胡、升麻兩味藥才能完成，但是，升麻

這味藥，大家不要看它名字裡有個「升」字，就以爲它多能升提，本草學家研究到今天，目前認爲，升麻的升力到底還是「間接」的，它的主功能是「化濁」，濁化了，清氣才升得上來。直接升提的藥味是柴胡。所謂「柴胡升左，升麻升右」，升麻升脾胃清氣的功能，我比較傾向於這種解釋。

所以我們就會說，輕劑量的柴胡，五分以下的，那是升提補氣藥用的引經藥，症狀以「**人迎大於氣口**」（左寸脈比右寸脈寬很多）爲主；中劑量的柴胡，是疏肝解鬱、調暢氣機用的，症狀以「**胸脇苦滿**」爲主；重劑量的柴胡，是處理少陽區塊的少陽病，症狀以「**往來寒熱**」爲主。

這三種使用方式下的柴胡，吃下去以後給人的感覺，是蠻不一樣的，就好像三種不一樣的藥一樣。

在大陸，他們就發現：重劑量的柴胡，有一種好像開開關一樣的效果。於是現在大陸也是中醫發展到極致以後變西醫了，他們把柴胡做高倍數濃縮的注射液，用來幹嘛？專門拿來退燒，代替西醫的退燒藥。西醫退燒藥退不下來的燒，柴胡注射液一進去，燒就馬上退下來，因爲這麼高濃度的時候，它會強迫人腦部的體溫調節中樞轉過來。

可是，這樣用柴胡，我個人總覺得，這是對中醫的一種背叛。人發燒總是有原因的嘛，有發炎要消炎，有太陽病要發汗，陽明病要清陽明、通大便……總是有理由的，什麼東西都用柴胡，就好像什麼毛病都直接拔插頭，機器會不會壞啊？

重劑量的柴胡可以這樣調節體溫，本來是件很偉大的事情，可是這樣把柴胡這個中藥用成西藥，我會覺得這樣用下去，對人的身體本質上的調理沒什麼幫助。不過基本上我們也不能說它錯，因爲有的時候，有些病的燒一定要先退下來，像是所謂的熱性肺炎，不先把熱退下來，人就會被燒死掉，高濃度的柴胡注射劑一下去，這個熱往往就馬上退下來了。

「不可檢驗、無法創造」的神之領域

於是，柴胡高、中、低三種劑量的用法，有人推測說，說不定柴胡這味藥裡面的有效成分，當它是輕劑量的時候，它只有其中的某幾種成分會有效，其他的成分還不到達有效的濃度、有效的量；中劑量的時候，某幾種有效成分才到達有效濃度；高劑量的時候，某幾種成分才到達有效濃度。

爲什麼說「推測」？爲什麼不說是檢驗出來？日本有研究柴胡湯化學分析的學者，用西藥的化學研究，這麼認真地去研究柴胡，研究到後來，說柴胡湯是「**不可檢驗之方**」！

他們就說：一帖柴胡湯吃到人的身體裡面，一種化學成分可以變成很多種不同的成分，不

停地這樣變化，當幾萬種化學成分在不停地轉換的時候，怎麼可能知道有效的成分是哪一種或者哪幾種？西醫現在經過深入的研究，最後說出一句很公道的話，就是「柴胡湯不可西醫藥理研究」，因爲研究不了。這是目前西醫的結論，因爲我們沒辦法處理這麼大的情報量。

而如果問中醫的話，我想，不止一位中醫界的師長，都感慨過：「學中醫一輩子，也創不出一帖小柴胡湯！」看到這帖方子都覺得「可敬可畏」。

爲什麼會怕怕的？我們想想看：柴胡湯的比例，如果我們照一般用藥習慣，一味藥用一錢是這個藥效，兩錢是這個藥效，三、四、五、六錢都還是這個藥效，我們會把它用到二兩四這麼多嗎？也就是說，一般以「經驗法則」在操作的中醫，沒有機會觸及到柴胡湯劑量比例的領域，所以西醫在感慨柴胡湯不可研究，中醫在感慨「**柴胡湯無法被創造**」。只好說柴胡湯是上帝給我們的恩典，而中國的普羅米修斯張仲景把它拿過來放在這本書裡。因爲說不定真的只能說，柴胡湯是某種類似太古高文明的開悟者所留下的。

如果我們要再講多一點柴胡「推陳致新」的藥性的話，有一種病我們也是用柴胡湯在醫的，就是瘧疾。我們都知道瘧疾之所以會發寒熱，那是因爲體內的瘧原蟲在繁殖，瘧原蟲有它的孵化週期，人體會隨著這個週期，被激起體溫的反應。

柴胡我們說它是走少陽經的藥，瘧原蟲關少陽區塊什麼事？瘧疾是蟲在血液裡面，瘧原蟲要孵化，它的孢子是寄生在人的紅血球裡面的，寄生了瘧原蟲的紅血球，就是比較不健康的紅血球，可是如果瘧原蟲的孢子不住在紅血球裡的話，它也沒辦法孵化。

而，柴胡湯喝下去會怎麼樣？我們中醫有個說法叫作「截瘧」，就是在瘧疾發作之前就把它截斷。在瘧原蟲的孵化週期之間喝柴胡湯，裡面有孢子寄生的不良紅血球，就會被柴胡湯打碎，然後這個瘧原蟲就一代完結，絕子絕孫，病就被醫好。

柴胡湯對於「血分」是有高度的影響力的。我們古代的中醫有時不太能夠那麼精準地說氣跟血，但是以我們現在的臨床看柴胡湯，它的輝煌紀錄，也包括醫好過紅斑性狼瘡，紅斑性狼瘡，日本人把它叫作「膠原病」，膠原病是什麼？就是血液都黏稠得好像果凍一樣。廣義來講，膠原病包括到風濕性、類風濕性關節炎、乾燥綜合症等等。血液變黏稠這件事情，是「重劑量」柴胡的拿手好戲。它在身體裡引發的一連串機轉，讓人體的免疫功能整個活躍起來，以結果而言，就令血不結稠了。所以現在有一堆研究，在研究柴胡湯是不是可以治療癌病、免疫系統疾病……

不過，站在學習經方的角度，我還是要說，柴胡湯適用在什麼時候？適用在柴胡證。沒有柴胡證吃柴胡湯，都不能說是很對。因為到底來講，柴胡湯它不是補藥，要讓一個人的少陽區

塊、三焦區塊強起來，請吃黃耆建中湯，那才是補藥。

柴胡劫肝陰嗎？

因爲柴胡湯就是這樣，讓人覺得它「**看似能改善肝細胞功能**」，日本人就狂吃猛吃，然後九四到九六年間就有八十八個人因爲吃柴胡湯，吃到得間質性肺炎，其中有十個人死蹺蹺，九八年又死四個人——吃柴胡湯吃到肝陰虛。我們剛剛說瘧原蟲孢子寄生的紅血球，柴胡湯一次就殺光光：一個人的淋巴結塊，代表血液裡面有什麼東西在發炎，一帖下去以後十分鐘二十分鐘就消滅，我們就知道它動到血的力道有多厲害。以爲柴胡湯是保肝藥，長期吃的話是會有問題的。像日本人的間質性肺炎，用五臟陰陽虛實來說，肝陰虛會倒剋成肺陰虛，間質性肺炎是什麼？一般的肺炎是從外面來的感染，間質性肺炎就是沒有外來的感染，肺裡面的組織自己燒起來了。陰虛到自己燒掉了，肝被柴胡湯弄到肝陰虛，然後肝陰虛傳成肺陰虛，肺就燒掉了。

或者我們換個角度說，臺灣的狀況是這樣：因爲柴胡湯**太容易被當成治肝炎的藥**，因爲拿它來治B型、C型肝炎「帶原者」，都有一定的療效，實脾且疏肝嘛。而且肝炎在發病的時候，往往**口苦得不得了**，又的的確確是少陽證，很有柴胡劑發揮療效的機會。

但是拿它來當「保肝藥」吃，並不能夠克服「造成肝陰虛」的副作用。曾有人在沒有柴胡證的情況下，拿小柴胡湯給猛爆性肝炎的人吃，結果，一吃就死。

因爲那個已經是肝陽實在燒、肝陰虛得不得了，柴胡湯一下去，肝馬上爆掉，一吃就死。所以柴胡湯「是不是能夠保肝」這件事情，必須要看是不是有少陽證，否則的話用「**好溫和的**」柴胡湯是**很容易出事**的。

我們用小柴胡湯，有時只是治個偏頭痛、中耳炎——因爲認爲身側屬少陽嘛——結果沒有很對證，吃個幾天，就常常會造成肝陰虛的結果：早上一起來時牙齦就出血，人焦燥焦燥的。那也只好吃吃養肝陰的藥收拾一下它的副作用了：像直接猛補肝陰的一貫煎啦（這個我吃多兩帖就會拉肚子了，很陰），小小補肝陰的加味逍遙散啦、穩穩補的當歸芍藥散（我指科學中藥，生藥粉很猛！）之類的。

「**柴胡劫肝陰**」之說，在「對證」的前提下，即使吃長期，也很罕見。所以一開始就是學經方辨證法學上來的老手，可能一輩子也遇不到這個現象。不少經方家都駁斥過「柴胡劫肝陰」之說。不過，我倒是蠻常看到「劫肝陰」的現象的，大概是我自己和周遭的人都功力不到的關係吧？

不純粹的學習者，比如說誤用小柴來調體質、或是一下子把柴胡劑用法推擴得太開的初學者，仍是有機會造出這個需要收拾的爛攤子。

柴胡如何對血分發生影響的這件事情，我們以後教到柴胡加石膏湯、柴葛解肌湯會講，我

們今天對柴胡的介紹，先有一個大概的認識就好。

至於說柴胡的品種問題，我一向用量大，醜一點的柴胡也都有效，便不如何在意了。時方派治「骨蒸」的時候，要特別挑質地柔嫩的「銀柴胡」，但經方派用柴胡治少陽病就可以粗生粗養一點。我們臺灣進口的藥材，一般而言品質還好。柴胡是便宜的藥材，也不太有攙假的問題。

……什麼？農藥？你平常在菜市場買的青菜水果就已經是最毒的啦，那樣都吃不死的臺灣人，又何必來找中藥的碴？大陸的中藥都放了一兩年才進口過來，毒性分解得差不多了，哪裡有我們當季的蔬果毒？……什麼？薰硫黃？我硫黃平常都直接在生吃了耶？蠻補的不是？是那麼毒的東西嗎……？

小柴胡湯的方劑結構與加減

半夏、黃芩、人參、甘草、生薑、大棗

接下來，我們來看小柴胡湯的結構，是如何作用的。

我覺得吃小柴胡湯，光是「感覺這個藥吃起來很溫和」這件事，就已經讓人覺得：這個方劑，不可思議！

我們看待柴胡湯是這樣子：如果柴胡湯，是用這麼大劑的柴胡，把這些藥的藥性都引進少陽區塊的話——

這麼多的「去痰藥」半夏被柴胡引進少陽區塊，當然淋巴腫塊就消掉了。淋巴腫，往往是身體有別的地方在發炎，並不全是「去痰」就可以解決的。但人體多餘的水分，的確可以用半夏來吸收、轉移掉。所以，我只能說：以結果論，小柴胡湯能非常快速地清淋巴，過程是怎樣，我們不知道。半夏可能負責了一部分的工作。

若以自律神經系統來說，生半夏，切換交感神經到副交感神經，「通陰陽」的藥味，它也算是代表選手了。

黃芩跟柴胡一起進來以後，打通三焦的時候，同時可以把熱邪清掉。

其實光是看「柴胡、黃芩、人參、半夏」這個結構，就會覺得很厲害了。為什麼？因為如果你用過張仲景的黃芩湯，就會知道裡面同樣是三兩黃芩的比例，遇到黃芩湯證那種熱性的下利、痢疾的時候，那個人的脈，跳起來是又洪、又鼓、又有力，「奪奪奪奪」地有勁兒得很。黃芩湯的科學中藥，吃個五克下去，三分鐘內就可以感覺到那個脈，像洩了氣的皮球一樣馬上消掉，絞痛鬆開，拉肚子也止了。所以，黃芩清熱的機能，其實是很強的，可以說是蠻寒的藥。可是，用在柴胡湯裡面，一點都感覺不出來耶，三碗下去完全不覺得有被寒到，還覺得暖暖的、很舒服，實在是一個很不露痕跡的方。

我們可以說黃芩是跟著柴胡，去少陽區塊清熱；半夏可以說是把少陽區塊不要的水、痰飲丟掉；也可以說半夏、人參、甘草在合力**降逆**，因為前面說柴胡湯證的嘔吐，下針要刺「足三里」降氣，這是把氣拉下來「形成氣街」的穴。

柴胡湯裡用的生半夏，因為跟生薑煮這麼久，所以不太需要先用熱水泡過。如果用的是製半夏，最好加倍。不少好用的仲景方，到今天變沒效，**半夏製過之後藥性降低太多**也是原因之一。

人參的話，柴胡湯裡面**用什麼參都可以**，紅參、黨參、洋參……用什麼參都有效。

生薑跟大棗，一般而言都認爲是補脾胃的，但是臨床卻發現柴胡湯如果不加薑、棗，還是有效。如果不加薑、棗就沒效的話，那薑、棗就是補脾胃的。但是補脾胃，人參、半夏、甘草這三味藥已經很夠了，所以薑跟棗在這裡的作用，恐怕還是我們在桂枝湯學過的，「調營衛」的這個作用，要用薑、棗來出入營衛，這個邪氣才能打乾淨。

所以在柴胡湯裡的薑、棗，還是要以調營衛的角度來看待它。等以後教到〈虛勞篇〉，我們再來談仲景醫學「**通營衛以實三焦**」的獨家創見。

七小兼證的加減

【桂 7-68／宋 96】

若胸中煩而不嘔者，去半夏、人參，加栝蔞實一枚；

若渴，去半夏，加人參合前成四兩半，栝蔞根四兩；

若腹中痛者，去黃芩，加芍藥三兩；

若脇下痞鞕，去大棗，加牡蠣四兩；

若心下悸，小便不利者，去黃芩，加茯苓四兩；

若不渴，外有微熱者，去人參，加桂枝三兩，溫覆微汗愈；

若咳者，去人參、大棗，加五味子半升，去生薑，加乾薑二兩。

接下來我們來看這七個兼證的加減：

> 「若胸中煩而不嘔者，去半夏、人參，加栝蔞實一枚。」

如果是胸中煩而不嘔，要去半夏、人參，加栝蔞實。《神農本草經》裡「栝蔞」比較講的是栝蔞根的藥效，所以我們看《名醫別錄》說栝蔞實能「治胸痺，悅澤人面。」悅澤人面，就是這個藥可以當美容藥擦，但現在擦這個也不怎麼會有效，我覺得藥性比較寒涼的美容藥（西醫說的什麼『鎖定皮膚』的藥物），像天冬、黃芩、蘆薈……基本上對我們臺灣人來說幫助都不大，因爲擦了寒涼的美容藥，皮膚表面的氣更不通，會更容易出油，會白是沒錯，但是是會嚴重反光（油光）的慘白。還不如用比較通的暖藥。

栝蔞實這味藥，我是不需要說明的，因爲整本書中張仲景的方劑本身，等於已經非常透徹地，告訴了我們栝蔞實這味藥在幹什麼。比較代表的是胸痺、或是結胸，就是當胸口已經有什麼東西在那裡梗住、不通的時候，能夠判斷出它是痰飲梗住的話，吃栝蔞實以後那整塊痰飲就馬上掉下來。

它會讓胸部區塊偏熱的、整塊的痰飲，整個掉下來。藥效是很可以肯定的。不過張仲景的方子，用栝蔞實，**一定要整顆搥碎**，這個一定要記得！因爲栝蔞實在用的時候，不連籽一起打爛的話，藥效幾乎是沒有，所以記得要連籽一起剁碎。

那我們說一個人的胸口堆積了很多痰飲、熱氣，這個人會胸中煩，那麼，胸中煩，柴胡湯的主證不是已經有「心煩」了嗎？「胸中煩」跟「心煩」有什麼不一樣？

「心」煩，比較是**情緒上的**，我們在梔子豉湯有介紹過的，一直想著什麼事而覺得煩。而張仲景的「煩」字，如果是跟著一個「沒有意識的東西」，比如說嘴巴煩、大青龍湯證補充的手腳煩……就是「**那個部位怎麼樣都覺得不太對**」，可能是舌頭一直舔牙齒、手腳一直不停變換姿勢……所以這個因爲痰飲瘀在這裡的「胸中」煩，感覺上跟「心」煩還是不太一樣的，大概是覺得悶得難受，坐或躺或什麼姿勢都不太舒服……這個感覺大概比較能定出栝蔞實的使用條件。如果僅是爲了心煩，倒是不必用栝蔞實，梔子就夠了，或者柴胡湯本身也可以治心煩。胸口實質上覺得有什麼不舒服，才可以用栝蔞實。這個人胸口已經覺得熱了，半夏雖然去痰飲，但以胸口的痰飲來說，半夏不夠好用，胸口的痰飲，而且是熱性的痰飲，張仲景多半還是交給栝蔞實的。人參補氣補水，這個人的胸口已經塞住了，如果再用人參，恐怕氣更多、痰更多，氣更不通、人更不舒服，所以人參也就拿掉了。

「若渴，去半夏，加人參合前成四兩半，栝蔞根四兩。」

如果渴的話，渴症不加半夏，這是張仲景的基本打法，爲什麼？我們在學五苓散證的時候

就已經看到過，不管身體哪裡有積水，如果同時還「渴」的話，就表示某處水太多、**同時卻還有某處水不夠**，需要把多的水調度過去，回收來潤養缺水的地方。當某個地方水還太少的時候，半夏過到身體不要的水，會直接把這個水「**丟掉**」，那就沒有回收的機會了，所以渴症的時候不用半夏，相反地，我們加點補津液的人參，把人參加量，並且，加栝蔞根，它可以像葛根一樣把津液升提，但不會散到頭，大概只潤到胃這裡，人的津液就會比較充足，這是渴的時候，補津液的方法。

「若腹中痛者，去黃芩，加芍藥三兩。」

腹中痛，如果肚子絞痛的話，讓它可以鬆開的是什麼？芍藥，對不對？柴胡證的腹中痛，有沒有可能牽涉到膽結石？有可能。就算是膽結石，「芍藥、甘草」結構也可以了。所以腹中痛，可以用芍藥把它鬆開。可是基本上，肚子會絞痛，大都是肚子比較冷，肚子已經在冷的情況下，用芍藥已經寒了，如果再放黃芩，就有可能會太寒，所以黃芩就拿掉了。

「若脇下痞鞕，去大棗，加牡蠣四兩。」

如果是脇下痞硬，柴胡湯的脇下痞硬，可以說有三種型式：一種是按到就會覺得痛，廣義來講，這樣就算；或者是，淋巴有結塊、一坨坨的；另外就是摳進去一點，覺得有硬硬的東西，

那是肝或脾腫大，這三種都可以。

這樣的時候，加牡蠣殼、去大棗。「去大棗」是因爲，大棗是保水的，牡蠣殼要把痰飲化掉，如果不去掉保水的大棗，那麼這個痰飲可能就拿不掉。

「若心下悸，小便不利者，去黃芩，加茯苓四兩。」

如果一個人是心下悸、小便不利……其實心下悸，昨天就有助教問我「心下悸跟心悸一不一樣？」，我說：「不太一樣，心悸是心陽虛或者心陰虛，無端端感覺得到自己的心碰碰跳。而『心下』悸，比較是胃這個地方有水，腫了，擠上來，所以下面一點的地方，心跳時會有拍打到的感覺。」

可是這個地方，張仲景也有點講糊掉。他說去黃芩、加茯苓，其實心悸或是心下悸，都可以這樣用的，因爲茯苓也護心陽，也去胃水。

如果是心悸的話，去黃芩是因爲心陽虛，上焦已經虛了，黃芩會清到上焦熱，所以不加黃芩。如果我們下次來整理古代方劑對少陽區塊的認識，根本可以說：心火、心包之火，都是少陽區轉上來的，中醫黑話所謂「木生火」的機轉。加了黃芩以後，三焦一冷，心就沒有火了。

小便氣化功能不好的話，我們不加黃芩，免得傷了胸中大氣。加茯苓是要爲了增加膀胱的氣化功能，這不難理解。

「若不渴，外有微熱者，去人參，加桂枝三兩，溫覆微汗愈。」

如果不渴而外有微熱，在太陽病裡面，蠻清楚的一件事情是「柴胡湯證跟太陽證是混在一起的」，不渴而外有微熱這件事情，讓人看到太陽病的特徵，比如說，柴胡湯證跟葛根湯證，常常是混雜的，葛根湯證就是感冒的時候，雖然惡風寒，但的確皮膚是覺得有點燥熱燥熱的，這樣的情況是常有的。

這時候怎麼辦呢？會悶住發表效果的人參，拿掉；而加桂枝三兩，然後溫覆微汗，就是把柴胡湯跟桂枝湯合在一起用，加了桂枝的話，柴胡湯本身已經有薑、棗了，所以桂枝湯的驅邪結構已經有了，這樣子就可以當桂枝去芍湯、小柴胡湯合併使用，這樣來處理。

古代《輔行訣》的柴胡湯是有芍藥的，如果是有芍藥的柴胡湯加上桂枝，根本完整的一帖桂枝湯就包含在裡面啦。如果柴胡湯放了芍藥，也還不錯，劫肝陰的問題，會減輕很多。近代也有人堅持小柴胡湯「有芍藥」效果才會好。

不過我想最重要的，還是柴胡證要認得準，不是放了芍藥就可以肆無忌憚地亂用。

「若咳者，去人參、大棗，加五味子半升，去生薑，加乾薑二兩。」

如果是咳嗽的話，人參、大棗都拿掉，因為要幫忙肺部和脾胃除痰的話，就不要放這些增

濕保濕的藥。拿掉之後加五味子，五味子我們都知道它可以鎮固這個上衝的氣，讓人不要咳嗽。

然後，生薑換成乾薑，生薑會讓氣更上衝，如果咳的來路是在喉間（如說射干麻黃湯），或是「肺痿病」的肺氣整個垮下來（《千金》生薑甘草湯、《千金》桂枝去芍藥加皂莢湯、炙甘草湯）的話，要用生薑把肺氣撐上去（以及〈虛勞〉黃耆建中湯加減）；但引起咳的感覺的那些東西若在氣管底部、肺底，就不適用生薑。

把它換成乾薑的話，它可以加強脾胃的運化，把這些水代謝掉。

但是，同樣是治咳，這裡又不同於小青龍湯、或是真武湯加減中，所謂的「仲景止咳鐵三角：細辛乾薑五味子」。它沒有用細辛，這是爲什麼？

因爲真武湯或是小青龍湯的咳，都是一個寒底的症，平常是真武湯證的體質，等到有外感咳嗽的時候就變成小青龍湯證；小青龍湯證也是水毒體質的咳嗽，水毒體質基本上就是身體裡面很多冷的死水，所以它有寒，需要細辛把水中之寒刮掉。真武湯證的咳是心腎衰竭的肺積水，那更要去寒。

可是，柴胡湯證它整個框架，基本上是偏在熱症這邊的：從「沒什麼寒熱」到「比較熱」的範圍。所以不會需要把痰飲裡面的寒氣刮掉；因爲水中無寒，所以不會用到細辛。這個也是很簡單的理路。

柴胡湯與消化軸的水源

最後我們要再看〈陽明篇〉的一條，來看柴胡湯跟口渴的關係、跟通大便的關係，來理解柴胡湯吃下去之後，人的這些症狀爲什麼會好？

【桂 9-54／宋 230】

陽明病，脇下鞕滿，不大便而嘔，舌上白苔者，可與小柴胡湯。上焦得通，津液得下，胃氣因和，身濈然汗出而解也。

這裡在說陽明病，陽明病會發高燒、大便不通。

高燒、大便不通可不可以構成陽明病的基本條件？可能可以，脈可能是洪大的，可是，這個人又有什麼症狀？

脇下硬滿、吐，**舌苔是白的**。真正的陽明病，舌苔照理說是黃的，如果陽明病舌苔是白的，那代表裡面沒有燥熱，沒有陽明的燥熱，而是有水氣被悶到了。這個人爲什麼會大便大不出來？陽明病要趕快用下法，把大便打出來，是因爲大便在裡面，再不下的話會把身體燒乾。可是，舌苔是白的，表示沒有這回事，那，大便不通，要怎麼辨？

這條是在告訴我們，用這個方法辨認出「陽明中的少陽」，於是用了少陽藥之後，他的腸道

就會恢復濕潤，然後大便就可以下來了。所以在這個脈絡之下，可以看到柴胡湯是可以拿來當作通大便的藥的。

而這一條，其實也解釋了少陽病的「咽乾」是怎麼回事，他說用了柴胡湯之後，上焦得通——少陽區塊被打通了之後——身體的消化道就會自動地，津液得下，就自然而然地，津液會恢復灌溉消化道，於是就胃氣因和，消化道就潤了，舒服了。

那我們如果把「津液的輸送」跟「三焦水道」看成是一體的東西，意思是說柴胡是清淋巴、通三焦嗎？

其實這樣的說法都不是很適合。因爲同樣是牽涉到「三焦水道」，可以有五苓散證、豬苓散證、柴胡湯證、結胸病、文蛤散證……所以，要看是在哪個主證框架下才開哪一路藥。三焦水道這件事，可能在不同的區域上有重疊，以水的運化來講，是太陽病的範圍；以淋巴的走法來講，它可能是少陽病的範圍……這個東西很難說它一定是屬於什麼。

不過，這些複雜的問題，在張仲景的辨證法之中，都會變成可以解決。因爲主證框都不同。

所以這一條，首先是教我們認出陽明中的少陽。而用了柴胡湯之後，身體就會恢復灌溉自己的機能，於是腸子就潤了、就可以出一身汗解、或大便就出得來了。

所以柴胡湯證，當少陽機能失調的時候，消化系統灌溉自己的能力會消失，所以喉嚨就會乾掉，一旦這個失調的狀況修復了，內臟就可以恢復它原本該有的濕潤度，所以用這一條，來解釋柴胡湯喝下去以後，它的藥性對於人體的消化器官，可以有怎麼樣的影響。

〔摘自二〇〇八年『傷寒雜病論慢慢教』課程第六段第六堂〕

鹹軟堅？

牡蠣殼是一味什麼樣的藥呢？

《神農本草經》：

牡蠣上品**：一名蠣蛤．味鹹平．生池澤．治傷寒寒熱．溫瘧洒洒．驚恚怒氣．除拘緩．鼠瘻．女子帶下赤白．久服強骨節．殺邪鬼．延年。**

它說，牡蠣殼味鹹平。如果有一味藥，它的味道是鹹的，我們中國人說「鹹味可以軟堅」對不對？

日本人舉例就說：「鹹能軟堅，就好像我們很愛吃的醬菜，醬菜裡那些黃瓜類的脆東西，醃過以後都變軟了，所以，鹹，果然能軟堅！」

這樣說有沒有意義呢？其實還行，就像現在，牡蠣殼幾乎已經是**肝腫大、脾腫大必用的藥**了。所以無論是淋巴結腫一坨一坨的，或者是有肝腫大、脾腫大的跡象的時候，牡蠣殼都會有

用，它確實有這個效果的，你就把那腫大的肝、脾，當黃瓜醃到乾扁吧。

「除痰聖藥」的傳說

如果我們用中醫形而上的論點來說牡蠣殼的話，就要從「痰症」來說起，我們身體裡的液體，它會變成果凍狀，那基本上就是變成痰了對不對？身體的液體爲什麼會變成痰？我們說「活水」叫「津液」，「死水」叫「痰飲」，所以一定是這個液體裡的生命能，離開這些液體了，這些液體死掉了以後，開始變質、變成黏稠的果凍狀。

這樣的狀態，我們可以說是「**身體裡面有某一滴水，失去了它的靈魂**」。那，如果有某味藥，它可以幫水「招魂」，可以把生命能叫回來，讓它重新「附體歸位」呢？那麼，這個水是不是就可以不要變成痰飲了？

我這樣講，或許非常虛玄，但我們中國人用牡蠣殼的時候，確實是在用這樣的想法：

怎麼樣的想法？像牡蠣這麼厚的殼，它是扒在漲潮、退潮水線之間的岩石上的。所以中國人說，漲潮的時候，海水衝上來，這個牡蠣，還是這麼屹立不搖地扒在這個地方，頂住這個漲潮的海水，吸納水中精氣，而長出那麼厚的殼……等於是，當水拖著這些水裡面的氣升上來的時候，它可以在那個地方穩住不動，所以，它可以鎮住水裡面衝上來的氣。

因爲那時候中國人不知道漲潮是因爲萬有引力，所以就認爲是水裡面的氣要衝上來，說它可以鎮固這個從水中衝出來的氣。

另外一味和它相對的藥，是龍骨，龍骨是什麼？就是古代巨大動物的化石，它已經在那裡埋了幾千幾萬年了，失去靈魂很久了，每天都在等，看靈魂什麼時候回來，所以吃下去以後，靈魂就回來了。——龍骨是把**離開身體的靈魂**抓回來；牡蠣是把**離開體內液體的元氣**抓回來。

所以牡蠣殼磨成粉，撲在身上可以幹嘛？可以止汗，因爲「汗」是身體內的水裡面的元氣離開它了，氣化掉了，所以才會被身體丟出來，牡蠣殼塗布在皮表，這個元氣一歸位，身體就會覺得「這些水還沒死」，就不放它流出來，汗就不流了。

所以牡蠣殼的止汗、去痰、甚至是敷燙傷的水泡，基本上都是用這樣的一個角度：把離開這個水的元氣，再抓回水裡面。

中醫書常說它是「除痰聖藥」，元氣回來以後，這些死水就不再是死水了，又變回津液了——是用這樣的角度在看它。這跟皂莢、竹皮、白芥子、半夏之類的把痰刮掉、滑掉、挖掉、轉移掉而排出體外的藥物，基本路數是有一點不同的。

治傷寒寒熱・溫瘧洒洒。這種說法，其實多半指的比較是痰飲症，如果不牽涉到痰飲症的話，它治療寒熱的功用，跟柴胡還是不能比的，它治療的寒熱，比較是一個跟痰飲相關而產生

的一種寒熱。

驚恚怒氣。我們之前教真武湯治療高血壓的時候，有順便提到一個鎮肝熄風法，鎮肝的藥就有用牡蠣對不對？當一個人生氣、氣往上衝的時候，肝是一個藏血的臟對不對？氣往上衝，不是好像也是身體裡面的血液，突然澎湃洶湧地從肝裡面跑出來了？牡蠣就可以把這個氣壓回去，就是所謂的「潛鎮肝陽」，我們在治療高血壓、暈眩的時候，用這個藥來平肝陽，是常常有的。當然，更貼切的一種說法，那是指「柴胡加龍骨牡蠣湯」證的所謂「精神創傷」的「驚痰」，那個等我們教到了再說。

除拘緩，如果說一個人會反覆「抽緊、又鬆開」的話，那種症狀是癲癇症的一些症狀，這個癲癇病在我們中國人的辨證點裡面，大多都是把它放到痰證的，就是這個人有受過驚嚇，所以他的身體殘留了痰。爲什麼人受過驚嚇，身體會殘留痰？這件事情我們也留到柴胡龍骨牡蠣湯再來講，但是，基本上的假設是，一個人受到驚嚇之後，身體會產生痰飲，而這個痰飲，會讓這個人以後的生活都處在一種神經短路的狀態裡，大概是這樣。所以，以一個除痰藥來講，治療這類痰飲的疾病是很有效的。

鼠瘻，這是什麼？這是淋巴結長一坨一坨的，身體裡面的液體，在那裡瘀住不通，好像老鼠在牆壁裡打洞做窩一樣，這個淋巴結一坨一坨的症狀，小柴胡湯加牡蠣有效得不得了。當然，如果是虛勞慢性的話，還是要黃耆建中湯、桂枝龍牡湯；毒性的要用五香連翹湯之類。但急性的，立刻發的，要立刻退的話，小柴胡湯去棗加牡蠣，好用。

女子帶下赤白，我平常用牡蠣殼都是用生牡蠣，後世用牡蠣，常常是在藥局買煅過的、用火烤過的。用火煅過的牡蠣殼，因為烤乾之後更多點止澀的效果，可以止血，可以讓一個人的津液不要流出來。不過，如果是白帶的話，其他比較好用的方我們也教過了。

久服強骨節，牡蠣吃下去是很「補精」的一味藥，以今日化學來說，除了鈣很夠之外，它更是很好的補「鋅」劑，男人吃多了很容易讓太太生男孩。所以兩重效果加到一起，「強骨節」也是有可能的。

而龍骨，則是補「鎂」劑，中醫就歸到補「氣」藥了，和補「精」的牡蠣有著這樣的差別。

殺邪鬼，因為我們說，牡蠣治療的痰症，往往跟受過驚嚇是有關係的，人受驚、變得精神錯亂等等這一整塊的疾病，牡蠣有很好的療效。我們之後看柴胡龍骨牡蠣湯的時候，就可以看

到。

用這樣的象徵符號，我們大概可以看出，牡蠣是如何在中醫形而上的本草學脈絡裡面，被當成一味除痰的藥物。

〔摘自二〇〇八年『傷寒雜病論慢慢教』課程第六段第六堂〕

【藥勢】文蛤．海蛤四合戰

海蛤與文蛤的定義

《神農本草經》：

海蛤（中品）：一名魁蛤。味苦平。生池澤。治欬逆上氣，喘息煩滿，胸痛寒熱。

文蛤（中品）：治惡瘡蝕五痔。

文蛤這味藥是什麼東西呢？我想，說到文蛤，還是要做一點功課的。《神農本草經》上面，海蛤跟文蛤在同一條。什麼東西在古時候叫海蛤？什麼東西叫作文蛤？可能最一般的講法，就是：蚌殼類的，蛤蜊、蜆之類的東西，如果是在海裡的，叫海蛤；在河裡的、在淡水裡的，叫文蛤。

是這樣子嗎？其實，不一定。當然，歷代有很多不同的講法，但是如果以用藥的路數來說的話，我比較接受的講法是這樣子：

如果這個蚌殼，是比較新鮮的，上面的紋理還沒被磨掉的，這個叫作「文」蛤，它的「紋

路」還在。

如果這個蚌殼在海邊，已經受到海浪沖刷幾個月、甚至幾年的，我們想想看，在海邊撿到的蚌殼，好像都已經沒有稜角了？那些已經磨到沒有稜角的、花紋也都磨平了、很圓潤的小東西，稱之爲海蛤。

也就是，開藥要開海蛤，就要到海灘上撿這種已經磨圓的；要開文蛤，就要去菜市場找新鮮的蚌殼，還有紋路的。這是幾種說法之一。以藥性來講，我比較認同這種說法。

如果要拿海蛤跟文蛤相比的話，它們是有藥性的不同的。而，如果拿「蛤」字輩的東西，去跟牡蠣相比的話，藥性還是不同，它們都不是同一路的。

我想，文蛤散這一條，學習上是有幾個層次上的意義的。什麼層次？就像，水路不通，我們學過五苓散的水路不通；學過小柴胡湯的水路不通；我們現在要再學一個，**皮膚底下「熱水結住」**的水路不通——治水的另外一層。

【桂 8-20／宋 141】

病在陽，應以汗解之，反以冷水潠之，若灌之，其熱被劫不得去，彌更益煩，肉上粟起，意

欲飲水，反不渴者，服文蛤散；若不差者，與五苓散。

我想，這就是學張仲景的方子，蠻過癮的地方，什麼病都有這一層、那一層，就像我們學結胸這幾條，爲了學結胸，也是這一層、那一層，水管裡頭的、水管外面的，只要有的，都要一起學。這是張仲景醫學思路上的邏輯，他就是在告訴我們：這個病跟那個病，看起來很像，但其實不一樣。

我覺得這些東西是很寶貴的，因爲這些是**張仲景的獨家**，如果學的是時方，把個脈、看個五臟陰陽虛實，是碰觸不到這些一層一層的東西的，五苓散證或是標準的小柴胡湯證、結胸病，這些東西看五臟六腑陰陽虛實是比較沒搞頭的。

所以經方這個「六經病」的學習，我覺得很重要。因爲在臨床上就是會遇到；如果遇不到也就算了，但就是有。有些東西**光看體質，就是弄不好**。

拿蛤字輩的東西跟牡蠣相比，我想我們的本草學就有一些需要校正的地方。怎麼說呢？大家都說：反正都是海裡的東西，鹹寒軟堅，所以就可以拿來化痰。所以，就說牡蠣可以拿來化痰、海蛤是化痰、文蛤也化痰。

可是看張仲景的胸痺方、咳嗽方，有看到牡蠣嗎？沒有。是不是？

所以後世一般性的，所謂味鹹就能軟堅，其實在古代的世界裡不一定是套用這個邏輯的。那麼，古代的邏輯是什麼呢？

牡蠣 versus 蛤

我想，拿蛤跟牡蠣比的話，比較的是生物生態上的不同：

牡蠣是兩片大殼，不會跑，巴在某個地方，慢慢長，如果這個牡蠣老死了，別的幼生牡蠣還可以進到這個殼裡，繼續長，它是積年累月，固定在一個定點不動的。海水潮漲、潮落，它都不動。所以，我們拿牡蠣來做什麼？

經方用它鎮固水中之陽，對不對？它是鎮固用的。因此，我們之前講的桂枝加龍骨牡蠣湯去芍藥的救逆湯，因爲火逆，氣血脫位了，用牡蠣跟龍骨收攝浮越的陽氣、收回血中脫出去的氣，因爲「血中脫出去」的氣比較多，所以牡蠣多、龍骨少，是這樣的結構，所以說牡蠣有不動、沉氣的藥性。

那麼，蛤蜊呢？它在海裡面是像拍翅膀一樣地、兩片殼還可以游泳的對不對？這，鎮固陽氣嗎？它自己都定不下來啦，還鎮固誰？它的藥性當然就浮上來了。蛤的作用點就在比較上、比較表的地方，跟牡蠣性質上就不一樣。要說化痰軟堅的話，我們從文蛤放在文蛤散這個方裡

面就知道，這個水是塞在皮膚表面底下的，而文蛤比較有機會浮上來，而把這個水通掉。

為什麼它能通水？古時候的說法是，我們看蛤這個東西小小一隻，但牠不斷地吸水，吐水，牠的生態上就是一個像「幫浦」一樣的東西，所以牠不斷地在那裡像抽水馬達一樣地抽水，當**皮膚起這個小小的水疹**的時候，就用它來抽這個水。

——這個是牡蠣跟蛤的相對。

海蛤 versus 文蛤

如果我們要講海蛤跟文蛤的相對呢？

海蛤，在《神農本草經》裡說什麼？說它治「**欬逆上氣，喘息煩滿，胸痛寒熱**」，大家有沒有發現，海蛤的主治好像就是以胸部這一塊為主？所以我們治婦人血結胸，用「海蛤散」是不是？海蛤它就是可以把塞在胸部這一塊的東西抽掉。所以《神農本草經》的海蛤的藥性，是**指向胸腔**這個地方的，**從胸腔向下找**。

文蛤的藥性是什麼？「**治惡瘡蝕五痔**」，這指向什麼？這是**皮肉之間的濕熱**，所以皮肉之間的**濕熱**，用文蛤。

看得出來，在《神農本草經》裡，這兩味藥的「指向」就已經不一樣了。

我想，要治療熱水之邪悶在皮膚底下，文蛤是比較對路的是不是？當然我不敢說我們絕對要如此用藥，但是如果我們說古方的「邏輯」——《神農本草經》指導《湯液經法》——的話，大概是這樣的邏輯。

海蛤的藥性跟文蛤的藥性，爲什麼會差異如此之大？不是同樣都是蚌殼？只是一個比較新鮮、一個比較老，爲什麼差別會這麼大？

這是因爲，當這個蚌殼還很新鮮的時候，它的藥性是這個**生物還活著的時候的物性**，文蛤的藥性就像它活著的時候，牠會吸水、會游泳、比較輕、比較浮。

但今天一旦它在海邊，被海水沖刷了三年，它的藥性就變成是**環境的調性**。海蛤在海裡，沖到紋路也磨平了、稜角也磨鈍了；古時候的藥書又說海邊的海鷗，沒事也嚼兩片蚌殼吞下去，用它幫助消化，再從大便排出來，所以在海邊撿到的海蛤，通常已經從海鷗的嘴巴到屁股走了很多趟了，於是它的藥性就變成幫助一些東西從「嘴巴朝向屁股」墜下來；所以它是一個很圓潤、很滑的東西。

因此文蛤跟海蛤的藥性，就這樣分開兩路了。

我們剛剛說的海蛤散，是一個比較標準的海蛤藥性的指向：

如果是一個人氣虛浮腫、肺氣不利、熱痰喘嗽……肺中有熱清不掉，過去有一個方子就是海蛤粉加上青黛：蛤黛散，這樣可以把肺裡面的熱痰瀉下去，所以胸腔塞住的熱邪，海蛤可以把它滑掉。胸腔有沒有包含肺？有。包含肺有沒有包含皮膚？有。所以拿海蛤磨成粉，擦在燙傷的地方可不可以？可以。

只是燙傷的有效方太多了，今天就不再提了。

所以，清肺、潤肺等等的效果，我想海蛤是可以做到的；清掉胸部這個地方塞住的濕邪、熱邪是可以的。

文蛤，我們就姑且當成是比較走「皮下」一些的。

當然，說它們共同的藥性，止咳逆、消胸痺、化痰軟堅、消熱，這些都是共通的藥性。如果要再說的話，文蛤、海蛤都是蚌殼，磨成粉可不可以當制酸劑？可以呀，可以治胃酸過多，但是效果大概就不如瓦楞子之類的，瓦楞子的制酸效果可能就比蛤類的好，這大概是不同種的蚌殼有一些稍微不同的效果，我們在這裡先認識這幾味類似藥物的走法、路數並不是完全一樣的，就可以了。

桂枝救逆湯中的牡蠣 versus 文蛤湯中的文蛤

我這也有點閒扯淡……這樣教本草？……如果說是牡蠣磨成粉，可不可以治燙傷？也可以，因為海裡的東西，鹹、化痰飲、微寒的藥性，其實是差不多的。但我認為講到方劑，內服的方劑它的走向，可能還是要仔細一點。

美國的倪海廈先生，他曾經引用日本的淺田宗伯的言論，講桂枝救逆湯可以治燙傷，於是就有他的光碟學生，把桂枝救逆湯打成粉，分送各處親朋好友當成治燙傷藥粉。我那時候知道這事兒的當下，愣住了，覺得有點懊喪，因為我完全沒想過桂枝救逆湯使用上的這種可能，於是第二天早上，我就把原文的日文版《勿誤藥室方函口訣》看完了。

日文版說：這個方是治療火邪的，所以如果是燙傷的人，感覺到煩悶疼痛；或是身上有灸瘡的人，發起熱了，這樣的狀況下可以用這個湯來醫。所以這個湯，在淺田宗伯的言論裡，它還是一個內科藥，不是治燙傷，而是治燙傷的「**煩悶疼痛**」；並不是治灸瘡，而是治灸瘡的「**發熱**」。因為燙傷造成的「煩悶疼痛」、灸瘡造成的「發熱」，這就是「火逆」了，是這個湯可以醫的。淺田宗伯又說，如果拿麻油調牡蠣粉，燙傷的地方上面一塗，火毒就立刻消掉了；如果連這樣外用都這麼厲害，就可以知道這個湯內服有多好用了。

內服治燙傷的例子，倒是有，日本的大塚敬節，有一次他家的幫傭阿姨，臉給火爆傷了，他給她外敷紫雲膏，內服救逆湯，二十分鐘就差不多好了。但也不曉得紫雲膏的療效佔多少，救逆湯的療效佔多少……

所以，我想，這是一種情報一傳再傳之後的衍生……變成有人拿桂枝救逆湯當做燙傷藥粉。如果真的發生嚴重的燙傷了，這個藥粉這樣用能不能救命，到今天還是一個未知。但，至少，當年，淺田宗伯不是這麼說的。

所以牡蠣到底有沒有治燙傷、火傷的效果？還是有。甚至倪海廈先生也有說，燙傷的水泡，是水氣在皮下，要靠牡蠣把它「降下去」。這樣的說法，不能說是錯。

只是，一旦文蛤上場了，可能我們還是要做細部的分辨，文蛤跟牡蠣相比的話，文蛤就比較浮，沿人體表面清濕熱；牡蠣就比較是把水中外浮的陽氣抓下來。這樣的一種不同，我想還是可以認識一下。

文蛤湯中的文蛤 versus 五倍子

關於文蛤，還有一件事，就是，歷代醫家，對於文蛤散，其實是有點不信任的。這個火氣跟水氣塞在皮膚下，怎麼一味文蛤可以解決呢？我覺得：也不要說不行，因爲《神農本草經》的文蛤主治就在治這個「皮下濕熱」就是文蛤的專門。

但歷代醫家因爲不相信，所以就往別的方向想，於是就產生了別的思考，而這個思考又受到另一個方劑的影響，就是同樣這幾味藥（指桂林本）煮成的「文蛤湯」。

在消渴病裡的文蛤湯是治什麼的？是治一個人狂渴狂餓不止：

【桂 11-122／金匱．消渴 7．嘔吐 19 類似】

消渴，欲得水，而食飲不休者，文蛤湯主之。

【文蛤湯方】

文蛤五兩　麻黃三兩　甘草三兩　生薑三兩　石膏五兩　杏仁五十枚　大棗十二枚

右七味，以水六升，煮取二升，去滓，溫服一升，汗出即愈。若不汗，再服。

消渴病如果是發熱、出汗、渴，這是白虎加人參湯。

沒有理由就是狂吃、拼命想要喝，一直喝、一直吃，這種東西以今天的醫學，會說這事很會發生在糖尿病的病人身上。

而文蛤湯證，真的就是用文蛤湯能醫。

爲什麼文蛤湯能醫？我想我們只能很勉強地「以藥測證」：

因爲它是麻杏甘石湯的底子（一般醫家認爲它是大青龍、越婢湯的底，我並不同意，因爲

文蛤湯的『石膏、麻黃』比例是接近麻杏甘石湯的，走法不會是大青龍，越婢那一路，比較是『麻杏甘石加薑棗』結構。），所以這個人一定是肺很燥熱，肺很燥熱，上焦燥熱，這個人的反應會很渴，對不對？上〈虛勞篇〉時也講了，人要吸收營養，需要營衛能通，營衛不通的人，吃了東西也不能吸收，所以狂吃、狂喝，但是都不飽、不能止渴。所以有薑、棗調營衛，麻杏甘石湯的底子清肺熱，這可能就是這個上焦水熱糾結的消渴症狀得以緩解的原因。因爲臨床上有效，我們姑且就先這麼相信。細部的事情，我們等以後講到消渴的時候再說。

因爲文蛤湯是治「渴」的，而歷代醫家看這個方裡沒什麼潤藥，就不太理解爲什麼這個湯可以「治渴」，所以就說：「會不會張仲景說的文蛤，是另一味叫『文蛤』的藥？」

什麼是另一味叫文蛤的藥？的確有，另一味名字叫文蛤的藥，是一種鹽膚木上面寄生蟲搞出來的一顆顆的小樹瘤，中藥裡面叫它「五倍子」，五倍子的別名叫作文蛤，所以就有醫家認爲：張仲景說的文蛤，可能是在說五倍子。

當然，這個講法很牽強，因爲漢代的時候，文蛤就是文蛤。

五倍子這個藥非常難吃，很酸、很苦、很澀的一個味道，但是因爲虛症而發熱、發渴的時候，它是一個很有用的藥，如果是用五倍子入藥的話，有時候一個人的渴病怎麼醫都醫不好，加一點五倍子下去就好了。所以虛症的渴病，五倍子是臨床有效的。那五倍子煮湯可不可以治

到文蛤湯證、文蛤散證？不一定。但一般治虛熱狂渴，它很有效，所以就有醫家說應該是要用五倍子這個植物藥。

不過，臨床上經方家用五倍子治文蛤湯證、文蛤散證，有些有好、有些不見好。

所以我不是那麼地認爲要把五倍子代換進來，我想我們還是文蛤湯原方先用用看，不是太有效的時候再說。

但是，因爲這些說法都存在，所以還是要向各位同學報告一下。

〔摘自二〇〇九年『傷寒雜病論慢慢教』課程第九段第四堂．文蛤散〕

傳說中的龍

〈神農本草經〉：

龍骨上品：味甘平，生川谷，治心腹鬼注，精物老魅，欬逆，泄利膿血，女子漏下，癥瘕堅結，小兒熱氣驚癇；龍齒：治小兒大人驚癇癲疾狂走，心下結氣，不能喘息，諸痙，殺精物，久服輕身通神明延年。

龍骨這味藥，是什麼東西？

中國農夫在耕田的時候，耕著耕著挖到一坨巨大的古生物化石，就算是挖出「龍骨」了。它從前是什麼動物？是龍嗎？是暴龍？三角龍？不一定，長毛象也行，牛、馬、狗、豬都行，只要看起來比較大隻就好，所以古代巨大動物的骨頭化石，就是龍骨。不管它在那裡多久，百萬年、千萬年，都不重要，差不多就行，看起來是化石就行了。

不過古時候中國人在這事情上面，是蠻天真的呢，一直到清末的本草學家，大多都認爲龍

骨真的就是神話故事裡的龍。還不是恐龍哦，是飛在天上、廟的簷柱上會看到的那種龍，所以讀這些本草古書，有時候會讓人覺得很荒謬。

中國人對龍，有一些江湖傳說，說龍很喜歡吃燕子，所以如果要出海，就千萬不要吃了燕子再出海，不然龍就會聞香追到船邊，船會被風雨打沉，很多這種故事；又說龍很喜歡燕子，所以炮製龍骨的時候，最好拿燕子來炮製，這些東西臨床上到底有什麼意義？這已經變成是神話傳說摻和到用藥裡了。

又，中國人說，龍是一種活在異次元世界的生物，「神龍見首不見尾」這句話，說不定是意味著「龍這個東西，本來就活在跟我們的空間重疊的另一度空間裡」，所以要有陰陽眼才看得到龍，不然的話是看不到龍的。

中國人說「龍無耳，以角聽」，我們這個世界的聲波，牠們聽不到的，用角來當作超次元雷達。

而相傳龍到了秋天、冬天，會潛到地底去過生活，我們的空間裡的泥巴對龍所存在的空間是沒有影響的，它在另一個世界的天空飛翔，到了春天、夏天，它就飛到天上去，當龍從地底飛到天上的時候，我們的世界會發生什麼事？它會引動地氣、衝上天空，所以會打春雷。中國

人就說：春雷，是龍飛到天上的時候引動地氣造成的，這種說法我們不能肯定，也不能否定，因爲我們沒有陰陽眼，我們都沒辦法看到異次元生物是什麼，說不定古代真的有人能看到，這我們不知道。

可是，中國本草學家又問啦：「既然龍跟我們住在不同的空間，是異次元世界的生物，爲什麼挖得到它的骨頭？」

於是就又有本草學家出來解釋說：龍的飛行速度，像打春雷的閃電一樣快，是一種近似於瞬間移動的速度，所以龍離開地底，瞬間消失、出現在天空的時候，地底能量的世界就「空掉了一條龍」，產生了一塊「龍的不存在」，而這樣的「不存在」，就會吸引地底的泥土，自動遞補過來，結成了龍骨。一直到清末都還有人這樣相信，當靈魂的世界，有一條龍瞬間移動到天上的時候，底下的泥土因爲龍不見了，所以就自動吸附成龍骨的形狀了。

而，歷代本草學家說龍骨會有如何如的藥性，有不少也是以這些神話故事來推論的。

象徵物的龍骨

我想這是有點太扯了厚？因爲現代生物學上的考證比較嚴謹了，我們挖出來，就會知道那是什麼動物的化石。今天藥局的龍骨，大多不是龍的骨頭啊！這些本草學的推論，不就都變成是胡說八道了嗎？

可是如果我們以藥性來看的話，關於這些「大動物的化石」，或許我們可以講一個比較簡單、粗糙的童話來作爲象徵物，就可以把龍骨的藥性快快擺平：

有一塊骨頭，在地下埋了幾萬年……我們中國人的假設是，萬物都有生命能，「氣」，雖然是死掉的骨頭，還是有某種生命的律動，這塊骨頭留在地底這麼久，就好像它在那兒沉思了幾萬年，它想啊想啊，想著：「從前我還活著的時候有多逍遙，可以在外面跑來跑去、看風景，現在變成空殼兒了，失去靈魂了，躺在這兒，真是枯燥又乏味。」

於是這個東西之中就慢慢形成一種念力，一種想要**緊緊抓住靈魂的力量**，因爲它是一個渴望靈魂渴望了幾萬年的東西，所以我們把它吃下去以後，身體裡面的靈氣、磁場有什麼脫位的地方，龍骨可以把它抓回來，這就是龍骨最主要的藥性，我們臨床上主要就是用它這個藥性：**固攝人的元氣**。

「收澀」與「收攝」

這個「吸引元氣」的藥性，我在使用龍骨的時候，比較喜歡用生龍骨。我們中國人用龍骨，有人說顏色比較多的龍骨，效果比較好，所以我們在藥局買龍骨的時候，五彩龍骨就比白龍骨貴；我們又認爲說，如果把這個乾乾的骨頭放在舌頭上，會沾住舌頭的，代表吸力比較強，所以效果比較好——有這些說法。

但我其實看到這些地底挖出來的骨頭，實在是沒有那個衝動要去舔它，所以目前爲止，它會不會黏舌頭，我還不知道。不過基本上，我自己用藥喜歡用生龍骨。火烤過的龍骨，所謂的煅龍骨，它就更有**收「澀」**的藥性——生龍骨比較有**收「攝」**的藥性。而張仲景的方裡面，用的是它收「攝」的藥性多些，所以用在經方的話，我龍骨多半是用生的。

當然，有些病，是煅龍骨比較派得上用場的，有些情況是特別會需要有「收澀」的結果，比如說婦人血崩，這時候就直接用煅龍骨就可以了。若是要止一個人的大便滑瀉，用煅龍骨，因爲它能收澀，但這也比較是急病治標的思考。但如果我們不只是要止一個人的拉肚子，還要調理他的體質，可能生龍骨的藥性會比較好。因爲它在「收攝」的過程裡，也會有「收澀」的結果。一般而言如果是補藥，或是調理身體的藥，我覺得用生龍骨不錯。

我們中國人用的「澀」劑之中，不少藥味的藥理都蠻特別的，中國人的「澀」劑的背後，往往都**有「攝」的語感在支撐它的「澀」這件事情**，比如說有一味讓腸子不要滑瀉的藥，叫作赤石脂，它是紅色高嶺土的粉末，它也是一個有名的澀劑，可是中國人在論本草的時候，就會說赤石脂的效果，是「把氣血銲接在一起」、「引元氣入尾閭」，而到最後，以結果來講，會有「收住什麼」的效果——所以說澀的背後，要有攝的力道，才是比較高級的。中國人在中藥裡，不

太認可完全的澀藥，因爲完全的澀藥就是「堵住」的意思，總覺得這樣感覺並不十分健康，它裡頭需要有更高級的藥性運作才行。

所以，我們在談龍骨的時候，後代的很多方子，都把它當成是什麼鎖精、固精，讓男人不要洩精的藥，這部分我就不講了，因爲其實這部分的藥性，用到後來究竟有沒有意義？用澀劑這件事情，本身到底有沒有意義？這到底還是一個存疑的東西，人身的陽氣，要通才好，所以寧可用其他的方法來引導，像以後會教的，張仲景的治雜病的〈虛勞篇〉就是在示範**「填補」不如「通調」**的用藥思路。

如果要講到虛勞的話，以「重鎮藥／安神藥」的角度而言，龍骨是對自律神經失調有效的藥物，自律神經的作用、陰陽的概念，之前教房中術「調陰陽」的時候也講過了，以後〈虛勞篇〉還會再講。

我們看看《神農本草經》講的龍骨：它說治「**心腹鬼注・精物老魅**」，看起來好像在說這味藥是治療一個人的精神異常，也可以說這個藥是在固定一個人的元氣，讓一個人的能量場域不要混亂。

關於龍骨的藥性，到了清代，應該是徐靈胎？他說龍骨是「**斂正氣，不斂邪氣**」，這個講法大家還蠻認同的。因爲中藥裡有一些收斂的藥，用了之後邪氣也會被收斂住，比方說我們感冒

的時候儘量不吃地黃，因為會黏住邪氣，這樣的情況下，龍骨就是感冒的時候也可以用的藥。因為它收住元氣，但不會收住邪氣，這是它很好的一個地方。

欬逆，能夠重鎮、降逆，引氣歸源的藥，當然可以治咳逆。

泄利膿血，龍骨以藥性來講是「澀腸」，這部分沒問題，說到澀腸，龍骨在古時候有一個小小的用途，就是**治大腸油**，人的大腸有時候會分泌一種黏黏滑滑的東西，讓人放屁的時候，會變得屁股那裡好像有吹一個泡泡的感覺，大腸油也是有種味道的，會讓這個人放了屁以後，全身整天都是屁的味道，這可以用龍骨把它收掉。

女子漏下，血崩、氣脫這些龍骨都有辦法。

癥瘕堅結，腫瘤類的東西，我們說牡蠣本來就是一個很能治療腫瘤的藥，龍骨跟牡蠣搭配的時候，效果會特別好，臨床上是這樣的。當然，古時候醫家就會說，龍骨就是龍的骨，所以它「精靈神異」，會鑽進去幫我們打妖怪，我想這是神話故事的成分比較高啦。不過至少在神話的領域，我們還是有一句話可以講，就是：它是一味引陽氣歸位的藥，如果我們有個地方會長腫瘤，那就是一個陰實的地方，純陰無陽的一個區塊，如果我們能引陽氣到這個區塊裡面，是不是有可能這個腫瘤，就會變得不那麼惡性？這個可能性雖然講得很玄，但多多少少會有這個層面的助力。

小兒熱氣驚癇，一些止肝氣上逆、去痰的藥方，龍骨或龍齒都很有用。

龍齒的特殊藥性

接著我們講龍齒，「治小兒大人驚癇癲疾狂走」，中國人的分類法裡面，龍屬木屬肝、虎屬金屬肺，所以肝臟區塊的疾症（直接治肝瘀的是旋覆花），或者是肝氣上衝這類的症狀，大概都有機會用龍字輩的藥；「心下結氣，不能喘息，諸痙」，仲景方裡看到這些藥性的地方不多，但唐朝的方書裡倒是有。

宋朝的許叔微遇到一個人，他的病，是睡覺的時候，看到自己的靈魂，飄浮在自己的肉體上方，於是就嚇得不能睡覺，許叔微就開了一帖藥，裡面用了龍齒，把這個魂收斂下來。

後來一直到傅青主、陳士鐸都繼續沿用這個傳統，我自己也治過這個離魂症，用科學中藥加點龍齒的粉末就治好了，在離魂症的治療上，龍齒是很好用的。

不過離魂症這個病，我們一輩子遇不到幾個，爲什麼我要特別說呢？比較需要說的是，中國人說「肺藏魄，肝藏魂」，要定魂的話就是龍骨或是龍齒，臨床上的話，**龍齒比龍骨有效**。也就是說，之前講真武湯的時候提到**高血壓**，我曾經講過治療高血壓，除了陽虛水毒之外，還有一路藥，走**鎮肝熄風**這個路子，那時候我沒有仔細講爲什麼鎮肝熄風要用龍齒，肝的能量會上脫、外衝的時候，龍齒這個藥是特效藥，臨床上當我們遇到肝脈又弦、又硬的時候，往往就是

有機會用龍字當藥的時候，很多高血壓的人肝脈都是又弦、又硬的，即使是水毒型的，藥方也可以加味外掛龍齒，臨床上可以稍微留意一下這一點。

「龍齒安魂」相關資料補充：

宋・許叔微《普濟本事方》：

真珠圓

治肝經因虛，內受風邪，臥則魂散而不守，狀若驚悸。真珠圓真珠母大於常珠，形狀不一：

真珠母未鑽真珠也。三分，研如粉，同碾，當歸洗去蘆，薄切，焙乾後秤、熟、乾地黃酒洒，九蒸九曝，焙乾，各一兩半，人參去蘆、酸棗仁微炒，去皮，研、柏子仁各一兩，研，犀角鎊為細末、茯神去木、沉香、龍齒各半兩。

右為細末，煉蜜為圓，如梧子大，辰砂為衣。每服四五十圓，金銀薄荷湯下，日午夜臥服。

獨活湯

獨活黃色如鬼眼者，去蘆，洗，焙，秤、羌活去蘆、防風去釵股、人參去蘆、前胡去苗，淨洗、細辛華陰者，去葉、五味子揀、沙參、白茯苓去皮、半夏麯、酸棗仁微炒，去皮，研、甘草各一兩，炙。

右為粗末。每服四大錢，水一盞半，生姜三片，烏梅半個，同煎至八分去滓，不拘時候。

紹興癸丑，予待次四明，有董生者，患神氣不寧，每臥則魂飛揚，覺身在床而神魂離體，驚悸多魘，通夕無寐，更數醫而不效，予為診視。詢之曰：「醫作何病治？」

董曰：「眾皆以心病。」

予曰：「以脈言之，肝經受邪，非心病也。肝經因虛，邪氣襲之。肝藏魂者也，游魂為變。平人肝不受邪，故臥則魂歸于肝，神靜而得寐。今肝有邪，魂不得歸，是以臥則魂揚若離體也。肝主怒，故小怒則劇。」

董欣然曰：「前此未之聞，雖未服藥，已覺沉疴去體矣，願求藥法。」

予曰：「公且持此說與眾醫議所治之方，而徐質之。」

閱旬日復至，云：「醫徧議古今方書，無與病相對者。」

故予處此二方以贈，服一月而病悉除。

此方大抵以真珠母為君，龍齒佐之，真珠母入肝經為第一，龍齒與肝相類故也。龍齒、虎睛，今人例作鎮心藥，殊不知龍齒安魂，虎睛定魄，各言類也。東方蒼龍木也，屬肝而藏魂；西方白虎金也，屬肺而藏魄。龍能變化，故魂游而不定；虎能專靜，故魄止而有守。予謂治魄不寧者，宜以虎睛，治魂飛揚者，宜以龍齒。萬物有成理而不失，亦在夫人達之而已。

清・傅山《傅青主男女科・怔忡驚悸門》：

……魂離體矣，驚悸多魘，通夕不寐，人皆以為心病也，誰知是肝……魂無依，是以魂飛揚而若離體也，法用珍……例以為鎮心之藥，詎……

清．傅山《傅青主男女科．怔忡驚悸門》：

神氣不寧

人每臥則魂飛揚，覺身在床而魂離體矣，驚悸多魘，通夕不寐，人皆以為心病也，誰知是肝經受邪乎？蓋肝氣一虛，邪氣襲之，肝藏魂，肝中邪，魂無依，是以魂飛揚而若離體也，法用珍珠母為君，龍齒佐之，珍珠母入肝為第一，龍齒與肝同類，龍齒虎睛，今人例以為鎮心之藥，詎知龍齒安魂、虎睛定魄？東方蒼龍木也，屬肝而藏魂；西方白虎金也，屬肺而藏魄。龍能變化，故魂游而不定；虎能專靜，故魄止而有守。是以治魄不寧宜虎睛，治魂飛揚宜龍齒，藥各有當也。

〔此症岳每用桂枝湯、溫膽湯參之頗效〕

清．陳士鐸《辨證錄．不寐門》：

人有神氣不安，臥則魂夢飛揚，身雖在床，而神若遠離，聞聲則驚醒而不寐，通宵不能閉目，人以為心氣之虛也，誰知是肝經之受邪乎？夫肝主藏魂，肝血足則魂藏，肝血虛則魂越，游魂亦因虛而變也。今肝血既虧，肝臟之中無非邪火之氣，木得火而自焚，魂將安寄？自避出於軀殼之外，一若離魂之症，身與魂分為兩也。然而離魂之症與不寐之症，又復不同。離魂者魂離而能見物，不寐而若離魂者，魂離而不能見物也。其所以不能見物者，陰中有陽，非若離魂之症絕於陰耳。治法祛肝之邪，而先補肝之血，血足而邪自難留，邪散而魂自歸舍矣。方用**引寐湯**：

白芍一兩，當歸五錢，龍齒末火煆，二錢，菟絲子三錢，巴戟天三錢，麥冬五錢，柏子仁二錢，炒棗仁三錢，茯神三錢。水煎服。

一劑而寐矣，連服數劑，夢魂甚安，不復從前之飛越也。

此方皆是補肝、補心之藥，而用之甚奇者，全在龍齒。古人謂治魄不寧者，宜以虎睛；治魂飛揚者，宜以龍齒，正取其龍齒入肝而能平木也。夫龍能變化，動之象也，不寐，非動乎？龍雖動而善藏，動之極正藏之極也。用龍齒以引寐者，非取其動中之藏乎？此亦古人之所未言，余偶及之，泄天地之奇也。

〔摘自二〇〇八年『傷寒雜病論慢慢教』課程第七段第六堂〕

這已經是靈療了：柴胡加龍骨牡蠣湯

「膜網」與靈魂的身體

講柴胡龍骨牡蠣湯，得把我們之前講過所有關於少陽區塊的種種都加到一起考量；另外呢，今天用來解釋這個湯劑作用的一些論點，我覺得，同學把它們當做開藥思路的一些「象徵符號」聽一聽就好了。因爲，真實的真相是什麼？恐怕除了一些有超能力的人之外，以一般人的能力，大概沒辦法感知到它究竟是什麼，終究是個黑盒子。

我今天勉強講的一些論點，也只是「在開藥的時候，**借用這樣的『畫面』來幫助我思考，開柴胡龍牡湯會比較好開**」，是暫時借用的理論。它到底是不是絕對的真實？我想我們都必須誠實地承認：我們都不是超能力者，沒辦法看到人的靈魂到底長什麼樣子，所以這些理論只能說是暫時借用。

【桂 7-79／宋 107】

傷寒八九日，下之，胸滿，煩驚，小便不利，譫語，一身盡重，不可轉側，柴胡加龍骨牡蠣湯主之。

看到這些主證，同學有沒有毛毛的？是不是「太雜」了？

比如說陽明病，如果是人發燒、譫語的話，那這個人通常是「小便[illegible]」的對不對？因為小便通利，才會把大便抽乾，這[illegible]體兩面的東西。可是柴胡龍骨牡蠣湯[illegible]的這個人又會語無倫次、又小便不利，這個語無倫[illegible]的熱氣是哪裡來的？或者說，它果真是[illegible]之氣嗎？

這樣就會讓我們想：「它的[illegible]到底是什麼？」

我們通常說譫語是熱症，但[illegible]「煩驚」呢？煩常是熱症，驚通常不是[illegible]症喔，像心中慌慌的「心中悸」通常是陽虛，所以[illegible]主證框是很奇怪的。

而且「一身盡重」這一點，[illegible]在從前大青龍湯證的時候，講它有一[illegible]證是「身重乍有輕時」，一個人的全身都被寒氣壓[illegible]、被風邪壓住了，所以他會覺得身體[illegible]不能動。那麼，柴胡龍骨牡蠣湯的感冒，到八九[illegible]被誤下一次，那他到底是被什麼壓住[illegible]整個主證框會讓人覺得不太容易理解。

過去的醫家為了理解這件事[illegible]也都花了一些功夫，當他們在說這件事[illegible]候，也會讓人覺得有道理。可是，如果是我自[illegible]柴胡龍骨牡蠣湯的話，我會覺得柴胡龍[illegible]蠣湯在做的事情，比注家講的還要多。

【柴胡加龍骨牡蠣湯方】

柴胡四兩 龍骨一兩半 黃芩一兩半 生薑一兩半 人參一兩半 桂枝一兩半 茯苓一兩半 半夏二合半
大黃二兩 牡蠣一兩半 大棗六枚，擘 鉛丹一兩半

右十二味，以水八升煮取四升，納大黃，切如棋子，更煮一二沸，去滓，溫服一升。日三服，夜一服。

就好像一般注家會說這個人「**煩**」，所以我們有清熱的藥，有大黃、有黃芩；這個人「**驚**」，所以我們有鎮心安神的藥，有龍骨、牡蠣、鉛丹，都是很重的藥；「小便不利」，當然就要用桂枝跟茯苓，幫助膀胱氣化；「**一身盡重**」，這是三陽經都被壓住了；驚嚇的話桂枝、茯苓也是可以補心陽安心神的藥；胸悶的話也有桂枝去芍藥這樣的組合；這樣講下來，好像所有病症也都有了結果，把少陽清乾淨，胸脇的悶也會減緩。

——這樣的說法都是合理的。只是，以我一個身爲柴胡龍骨牡蠣湯的老病號來講，就會覺得：得了柴胡龍骨牡蠣湯證的時候，這些注家講的話，**沒有親切感！**因爲，我病的感覺，並不是他們說的那一套；我吃柴胡龍骨牡蠣湯得到的感覺，也不是他們說的那一套。這是它比較玄的地方。

在講這一條的時候，我們先從一個地方講起：

在講〈少陽篇〉的時候，不知道同學們還記不記得張仲景說少陽病是「不可吐下」的？吐下會怎麼樣？「汗譫吐下悸而驚」，吐下會悸而驚對不對？所以張仲景本身對少陽病的看法就是，如果在少陽病的時候用了一些不適當的療法，會有一些醫壞的症狀出來。就像太陽病如果誤下，邪氣拉到哪裡要怎麼辦……這我們已經讀到很多了，很多湯證都是在講太陽誤下要怎麼辦，所以太陽誤下的有些症狀是我們已經認識的了。可是少陽誤下的症狀，「悸／驚」這個症狀，現在我們要來正式面對，這是一點。

而可能就是因為這樣，歷代注家對「傷寒八九日」沒有太多的考據，因為一般傷寒傳一經是六七天，到八九天通常是太陽經病完了、下一條要傳陽明了，可是一般注家看到這一條就覺得：「不要算它陽明，算它少陽。」所以寫注解的時候，就寫「這是少陽病，然後遭到誤下了」。

如果我們以張仲景的寫作邏輯來講的話，柴胡龍骨牡蠣湯的誤下，我們通常都把它看成少陽誤下，而不把它看成太陽誤下。因為太陽誤下所產生的各種變症，跟少陽誤下的各種變症，調性上是頗不一樣的，所以歷代注家通常會把這個看成少陽誤下，雖然柴胡龍骨牡蠣湯根本就不需要發生在感冒也可以產生，但我們以一個疾病的區塊來講的話，它在「邏輯上」是比較接

近少陽誤下，這是一點。

另外一點就是《傷寒論》本身的條文，能支持到這個條文的，這個方劑用藥的地方，我們有幾個點可以想：首先，用茯苓、用桂枝大概沒有什麼疑惑，之前有提過，張仲景用的桂枝可能就是我們現在比較便宜的肉桂，我們現在用的桂枝都是太細的嫩尖，味道很淡，但在這個證裡頭，如果要用桂枝，恐怕用便宜肉桂效果會更好。我們一般去藥局裡頭買便宜肉桂，看起來就像桂的樹枝，有手指頭粗細。因為這整個病症也關係到我們之前提到過的陳士鐸的助勇湯，一個人膽子小要的藥：

清．陳士鐸《石室秘錄．腑治法》：

論治膽怯

張公曰：天師太略，余當增廣之。凡人膽怯不敢見人者，少陽膽經虛也。而所以致少陽膽經之虛者，肝木之衰也。而肝木之衰，又因腎水之不足。法當補腎以生肝木。方用：

熟地一兩，**山茱萸**四錢，**芍藥**五錢，**當歸**五錢，**柴胡**一錢，**茯神**五錢，**白芥子**一錢，**生棗仁**一錢，**肉桂**一錢，水煎服。（〔批〕助勇丹。）

此方之妙，補腎之中用補肝之品，尤妙再去補心，使心不取給於肝膽之血，則膽之汁有餘，

而怯形可去。又妙在用肉桂以入肝，如人得勇往之人，自然頃刻膽壯矣。此治腑實有妙理，人知之乎？

要助勇的話，少量肉桂有用、少量桂枝不太有用，所以柴胡龍骨牡蠣湯裡的桂枝，用便宜肉桂是比較有意義的，看到柴胡龍骨牡蠣湯，我想還是用便宜肉桂，感覺比較對一點。

在柴胡龍骨牡蠣湯之後的《傷寒論》條文，隔了兩條之後，張仲景就開始討論到「火逆」這件事情。火逆是什麼呢？就是我們感冒，太陽表證，要把邪氣發散出來，用藥也好、用針也好，吃吃桂枝湯、麻黃湯把汗發出來感冒就好了，或者是用針刺穴道讓人出一身汗，這些都可以是對的。但是基本上能夠治感冒的汗，是用正確的藥物或針法逼出來的。

因爲感冒一般都是出了汗就會好，所以中國人就有一個反推的邏輯出現，就是「感冒就要出汗、出汗感冒就會好」，變成像我小時候，只要感冒了，我奶奶就會說：「來，裹棉被，出了汗，就會好了。」但往往出了汗，也沒好。——當感冒的時候，硬給他裹棉被，沒有用對藥也沒有用針，硬用溫度把汗逼出來的時候，逼出來的汗會扯歪身體的氣血，這個氣血被扯歪的現象叫「火逆」，在後面火逆的條文裡面最主要的用藥是什麼呢？是龍骨跟牡蠣，而且從張仲景的用藥配比裡，我們可以很明顯地看出：如果是血分裡的元氣被扯出來的比較多、氣分裡的氣被

扯出來的比較少，這些方子常常都是牡蠣多於龍骨，因爲牡蠣是把氣收回去血液裡面的，而龍骨是把氣收回整個人的輪廓裡的——有這樣的分別存在。

柴胡龍骨牡蠣湯，它的龍骨跟牡蠣，要說它是重鎮安神，固然是有道理；但是在臨床上使用起來的藥感，不如說是讓我們的元氣重新歸位用的。

當然龍骨、牡蠣，要說是去痰也對。這幾個層面的說法，其實都對。不過如果單說它是重鎮安神、或者單說是去痰，這樣可能就不太夠了。因爲從它整體的運作來講，這幾個層面的作用恐怕都會用到。

柴胡龍骨牡蠣湯這個湯證，在「感冒」來講的話，可能會有一些少陽的熱氣，所以可能會有類似熱入血室的譫語、可能會有心煩，不過它的心煩跟熱症的煩，在臨床上感覺還是不太一樣。少陽不通暢、胸中大氣不夠，就會胸悶，這是一般的解釋。不過柴胡龍骨牡蠣湯的胸悶，實際上和柴胡桂枝湯的胸悶，也還是有一些差別的。

至於人被嚇到以後，人在緊張狀態，腎陽不夠，所以膀胱氣化機能不夠，造成小便不利，這是常有的事，但這個「小便不利」，不見得是尿不出來，說不定是一小時要去三、四次廁所，就是當人處於緊張狀態的時候，往往會特別容易跑廁所，這個也是可以算到「小便不利」裡面去的，小便不利本來就是苓桂劑的主打，包括苓桂甘棗湯等等的方劑，小便不利都可以是主證。

接下來，如果容許我用比較個人的說法，來說這個湯證病機的話，就要討論到「少陽區塊的意義」這個問題了。

我們之前說，雖然中國歷代醫家一直不太敢明著講這件事，但一直以來，如果要說少陽三焦是什麼東西，大家都會有一句話到口邊但不說出來，就是「膜網」。

就是一層像膜狀的東西，而這個一層像膜一樣的膜網——圈住我們人體表面的一塊磁場——這東西到底是幹什麼的呢？之前在處理少陽區塊的時候，我們說：膜網，如果用中醫裡面比較形而上的方法去說的時候，我們說，身體裡面那些**「形而上」的十二經絡**、奇經八脈，可能是行走在膜網上面的——奇經八脈或許我們不敢講這麼確定——但十二正經很像是這樣的畫面，就好像：

我們的三焦，亦即少陽膜網，如果是一片平原，那，十二正經，就是走在這個平原上的高速公路。

爲什麼講「形而上」呢？因爲經絡是解剖不到的東西，人體組織有它的「軌跡」，但它的實質卻是類似電流的東西。這是一點。

而另外一點呢，就是當人死的時候，這些東西就消失了，人死了經脈就測不出來了。人死了之後眼珠、牙齒、內臟都還在那兒看得到，可是無形的十二經脈會隨著人的死而離開，所以

的東西。這是一點。

體細絡有它的「軌跡」，但它的實

而另外一點呢，就是當人死的時候，這些東西就消失了，人死了經脈就測不出來了，人死了之後眼珠、牙齒、內臟都還在那兒看得到，可是無形的十二經脈會隨著人的死而離開，所以

有人說到「靈魂的重量」，說人死的時候會少掉二十幾公克，好像有個什麼東西離開了我們的身體。而當這個東西離開之後，我們的膜網或十二經絡就都沒有了，這是一件事。

可是我們現在是活人，活人要考慮到另外一件事：死掉的時候會減輕二十幾公克，這是靈魂的重量對不對？但是當人沒死而是睡著的時候，好像有些精密測量也說，當人在睡覺的時候，也會減輕掉一點點重量，雖然比那二十幾公克要少很多，在睡著的時候我們的身體會有個東西離開我們，而那個減輕的重量會在我們快要醒過來的時候回來。

這個睡覺的時候離開我們、要醒時又回來的東西，是什麼？我們隨便講一個「假設」，說它是一個潛在意識的靈魂，什麼是潛在意識的靈魂？就是說，當這個東西離開我們了，或許它知道我們明天會飛機失事，它頂多也只托個夢而已，我們對它知道得不多，它跟我們的表面意識還是有阻隔的。

那麼我們中國人會怎麼看待這個事呢？我想古代中國人會說，人在睡覺的時候，我們的靈魂或者「不知道是什麼」的那個部分，好像是會離開我們的身體，到某一個形而上的世界去吃了一頓飯再回來，它去吃的「那一頓飯」，是一種比較高檔的生命能，當它回到身體的時候，會把這個生命能灌輸到身體裡，這時我們的身體會有一些原始的本能反應，男人的話是下半身會比較充血，女人的話是乳頭會變得比較敏感，就是人在早上醒來的時候會有的反應。

這個東西，中國修道的人就會說它叫作「夜氣」、「先天之氣」，練丹的人就會說當人有這樣的反應的時候，要趕快趁這時候打坐，把它化爲自己的內力。

甚至像傅青主、唐容川或是美國的倪海廈先生，他們都說女人的月經是奶水變成的，這個說法到底有沒有根據？我後來就想到，從醫家找根據，有點不知道怎麼找，但在道教的修練裡，好像就有這麼回事兒。就像道教說如果女人要練內功的話，最少要讓這個女人回復到沒有月經的狀態，這樣她才容易把能量累積起來練成內功，所以道教說女人先把月經練到沒有的這件事叫作「斬赤龍」——把那隻紅色的龍斬掉——這就是在乳房那邊做功夫，然後變成沒有月經的狀態。所以女人乳房的能量、跟男人下體的能量，中國人認爲它是一種很高級的能量，《老子》或是一些房中術的理論說早上起來的時候讓性器官有反應的「東西」是種很重要的能量，就是在談這件事情。

當我們那小小的克數離開我們身體——現在我們都是講假設的東西哩——去吃先天之氣的時候，我們躺在那裡流口水、打呼的身體上面，有沒有十二經絡呢？還是有的。也就是說這個膜網跟十二經絡，好像是要我們死了以後才會完全地瓦解、消失而離開我們。

即使當我們在睡覺的時候，一部分的靈魂已經離開我們的肉體了，它還是有一部分維持在的肉體上面、維繫我們肉體的存活，好像有一個靈魂的磁場還是會留在那兒照顧我們的肉身—

——這是我們假設人睡覺的時候的狀態。

在人死之前，膜網和經絡，都還是黏在我們肉身這一邊的。

而當這個不知道是什麼的、好像是靈魂的部分在「回來」或「離開」身體的當下，就是我們人入睡或是醒來的那一瞬間，而這一個瞬間，有些人就說：「如果我們能**有意識地**度過這個瞬間，就能知道什麼是生死。」——因爲我們現在在講的都是假設的部分，如果講得比較誇張的話也請原諒我——我們就假設身體裡住著一個小精靈，他要出去吃東西再回來，當他要回來的時候，他要重新跟我們的膜網接軌，也就是「廣義的少陽區塊」在講的膜網，就是把它假設成：「如果人類的靈魂跟人類的肉體是有連接點的話，少陽區塊所構成的這個『膜網』就是**人的靈魂跟肉體的交界面**。」也就是因爲這樣，我們中國的針灸醫學才會有意義，因爲針灸都是下在人體很表面的地方，在這麼表面的地方刺激，怎麼會可以改善心、肝、脾、肺、腎這麼裡面的臟器的狀況呢？這就是因爲我們假設「人是以靈魂爲主、肉身爲輔」的一種存在，所以刺激經絡上的一點，透過膜網的轉化的作用，就可以重新現象化到我們的肉身來。

這樣的觀點以我們現代西方心理學的研究的話，首先就是：人類的肉體有多大，透過現在的度量衡我們都可以知道，但我們的靈魂長什麼樣子、有多大？對不起，不知道。我們只知道靈魂跟肉體的接觸面是這個膜網，所以靈魂其實有多大？靈魂之外我們的「意識」、我們的「心」

有多大？這更不知道了，因為有些現代心理學的研究就講：人的「心」大到很可怕的地步，在一個可以坐滿三百個人的講堂裡面，如果某一個方向，比方說三十公尺遠處，有一個人在用力地揮手，其實我們就可能感覺到心裡面某種過去的情緒或者感觸被激發出來了，也就是說有一個人在那裡用力地揮手、喊叫，其實都已經在我們的「**心裡面**」撩動到我們的心了。所以這個學派裡面比較精明的人，在教室裡面他絕不敢坐在某一個位子，因為他知道某個角度是心的某一種情感地帶，所以坐哪些地方老師會喜歡他、坐哪些地方老師會討厭他——會有這種觀點存在。

而最近臺灣也開始流行一種上課一天要幾萬塊的課程，就是國外的心理學跟中國的針灸結合在一起的一套療法，說「**過去的情緒或心理創傷都會留在我們的經絡上**」的一個學派，所以在一些穴道上面摸一摸、敲一敲就可以引發過去的一些無奈、悲傷、焦慮的回憶，他們發現無奈的情緒是歸在大腸經、悲傷歸在肺經、憤怒歸在肝經、挫折歸在膽經……驗證到：情緒的確是會留下污垢在經絡上的，那是能量的污垢、靈魂的污垢。

當他們要清掃這些污垢的時候，按的是手少陽三焦經（也有的學派是弄足太陽膀胱經），聽說不少人就因此得到療癒了。這樣的學派可能告訴了我們一些事情，就是：如果我們想要為正經十二脈、任督二脈上的傷痕做大掃除的話，那這個用來沖刷它的水，不然就往太陽區塊噴、不然就往少陽區塊噴，就是如果要洗這個地球的話，少陽就像地表，太陽就像保護著我們的大

氣層或電磁層（以中醫臟腑對應而言，《黃帝內經》就說「三焦對應於**腠理**，膀胱對應於**毫毛**」，層次還是看得出來的。），所以就往這兩個區塊沖水，就可以把十二經絡上過去情志的創傷給洗掉，這是目前他們得到的臨床證實。

如果我們用之前這個「假設的角度」來看這些研究結果，這些結論，是不是在暗示著：經脈既然都黏在少陽平原上面，我們情緒受這個傷、受那個傷，這些傷是不是也多半傷在少陽區塊、留在膜網？

而少陽區塊、膜網所累積的這些創傷，就比較是臨床上我們**最常在處理的**柴胡龍骨牡蠣湯證。

臨床上我們處理的柴胡龍骨牡蠣湯證，它有些類型，比如說典型的來講：癲癇。小孩子被嚇到之後發的那種。我不知道同學們有沒有想過，過去的年代，小孩被嚇到之後是不是都要「收驚」？爲什麼要收驚？是不是因爲我們的假設是認爲「小孩子的靈魂很容易離開身體」？所以一旦小孩子忽然被嚇到，他的靈魂有某些部分會掉在外面回不來，所以要請法師把這些東西找回來？——以這樣的一個脈絡在看待這件事。

如果這個小孩子收驚的過程沒有處理得很好，我們中國人說的「驚風」或者「驚痰」：如果我們發現小孩子被嚇到之後，額頭開始有青筋、虎口開始有青筋，就知道他已經開始肝膽區塊

有風邪進來了，之後可能就會有癲癇的問題——是這樣的脈絡。

那所以我們大概可以這樣想：「大人可能是因爲我執比較重，所以靈魂不是像小孩一樣一碰就會離體的，比較年幼的小孩子一旦受到什麼刺激，他的靈魂就會脫出去一下。」這個「脫出去一下」，會產生什麼結果呢？

我們如果不講小孩，講大人的話，像我自己因爲生活習慣很不好，所以我幾乎是製造柴胡龍骨牡蠣湯證的專門家。

柴胡龍骨牡蠣湯證要怎麼製造？剛剛說過一個人入睡跟醒來之間關於靈魂的假設，當我們要**入睡或者醒來的那個時間點**，剛好有電話打進來，立刻就可以製造一個柴胡龍骨牡蠣湯證。

簡單來說，就是：「那個我們當作靈魂的東西」離開或者回到身體的「那個時點」，說不定有所謂的「**倒車入庫**」的動作，如果這個靈魂在倒車入庫的時候我們去驚擾它，它就會因爲趕快要開進去，所以就一個不小心**刮到車庫的門**，這樣就是柴胡龍骨牡蠣湯證的製造——人在要入睡或是睡醒之間，靈魂是有一個出車庫或入車庫的動作的。如果剛好在這個時間點上被騷擾到，靈魂進入肉體的時候就會**刮到我們的膜網**，然後就在膜網上**留下心靈創傷**。

這個「心靈創傷」，我雖然這樣講是言之過重，但不曉得同學有沒有類似的經驗？就是在半睡半醒間被電話吵起來？如果在入睡的時候被吵，是不是好像覺得接了這通電話以後，就再也

睡不著了？就是車子跟車庫有什麼勾到了，靈魂離不開了的感覺？如果是要醒來的時候被嚇到的話，可能就會有一種，胸口有什麼東西糾住了的感覺？會覺得心裡不爽不爽的，這時候「胸悶」跟「煩」都出現了，接下來可能就覺得：「奇怪了，怎麼接下來一個星期，只要聽到電話聲，就會嚇一跳、心裡抽一下、討厭一下？」就是這個類似情緒傷痕的東西「煩驚」，讓我們聽到電話聲都覺得難受？所以「胸悶煩驚」都有了。心情上有這種壓迫感的時候，我通常也會小便不利、時時覺得身體發重。

而這種創傷型態的情形，如果變得更嚴重，病人接下來就會精神分裂、發神經了。

當然，柴胡龍骨牡蠣湯證，如果是臨床來看的話，精神症狀比較可以用柴胡龍骨牡蠣湯的，是各種各樣的有點類似「恐懼症／強迫症」的東西。比如說，柴胡龍骨牡蠣湯證的某一個典型就是：每次這個人見到別人，都會覺得有一種不舒服的感覺，然後越來越怕見人，後來不但害怕見人，而且害怕見到光，然後就把房間窗戶都用黑布遮起來，如果有人來，他也把自己關在桌子底下不出來。就好像是第一次的刺激造成一個刮痕，同類的刺激就會惡性循環，好像滾雪球。第一次被電話鬧醒是覺得不舒服、之後每次聽到電話聲都嚇一跳的次次受驚，這個東西越疊越厚之後，變成某一種恐懼症，這種心理上的恐懼、創傷，臨床上是比較適合用柴胡龍骨牡蠣湯的。

那至於「一身盡重」這個感覺，注《傷寒論》的注家當然就說「邪氣壓身就身體重」。而我的感覺是，當我們處在柴胡龍骨牡蠣湯證的時候，會有一種身體很重的感覺，因爲我們之前有講，膜網這個東西就像我們身體的輪廓一樣，身體是靠膜網撐起來的，是靈魂的身體要把手抬起來，肉體的身體才會把手抬起來。所以當靈魂的身體刮傷了、被打殘了，就會覺得肉體的身體變得非常重。當然這也是假設，可能有人也說這是像大青龍湯證一樣，邪氣太多、壓到了所以身體變得非常重。

不過我想同學們要想想：這個東西，它是一種**西方主流醫學可以解釋、還是不可以解釋的症狀**？我想這種種層面都有。

比如說柴胡龍骨牡蠣湯證，如果是我們中醫的解釋，叫作「痰症」，這要怎麼講呢？我們之前有講過牡蠣是去痰聖藥，爲什麼這樣講？當一個人身體裡某一部分的水中沒有元氣了，它就變成一灘死水了，死水就會壞掉變成痰，如果用了牡蠣殼，牡蠣是專門在水裡抓元氣的東西，它把元氣抓回水裡面以後，水就復活了、痰就變回津液了。那麼柴胡龍骨牡蠣湯證的發狂，我們中醫是把它歸類到痰症的，這個痰症包括了癲癇，倒在地上抽搐的這種病，用柴胡龍骨牡蠣湯來治的案例是很多的。還有包括一些其他的精神官能症，所謂神經病的「神經」的病，柴胡

龍骨牡蠣湯也是常用的。這些病，中國人常說是「痰」。

西醫可能會這麼推論：如果我們的靈魂受到一些震盪，因爲講到「龍、牡」就是身體裡面的氣脫位、血氣或是津液裡的氣脫位。那，氣脫位，究竟是什麼地方的氣脫位？有些人就提出論點說這種類型的神經病的人，可能是圍繞在神經元周圍的果凍狀的微微像膠質的東西壞掉了，這個人的神經就會產生不正常的傳導反應。那我們剛剛在處理的所謂痰症的「痰」，已經是現在「西醫所假設的」太過於細微的部分的痰了，所以到底吃了龍骨牡蠣會有什麼作用？它如何恢復這個一畦畦水裡的電荷？如何讓它變成有活力的水？簡單來講，這種**說不定是小到一個細胞單位的痰**，是柴胡龍骨牡蠣湯在處理。

所以要說柴胡龍骨牡蠣湯在物質的世界在處理什麼的話，我們或許勉強可以假設一個稱呼，叫它作「神經上面的傷痕」，這是硬掰出來的一個「好像西醫說的」名詞。要說中醫的名詞就是痰症、驚痰、驚風。如果用形而上的說法，就是靈魂上的創傷，十二經絡跟少陽平原上的污垢。到底哪個層面是絕對的對？我也不敢講，因爲這三個層面，都是我們現在還沒有辦法搞得很清楚的。

那，我們吃柴胡龍骨牡蠣湯會不會排出一些痰？比如我們之前教咳嗽篇的時候有教一些除痰藥，比如像千緡湯、滾痰丸什麼的，在治療癲狂的時候，病人吃了藥，然後就吐或拉出一大

堆的痰，拉完之後也就不發瘋了。所以那個痰到底是一滴水？還是很微小的一個細胞大的水？還是一大坨水？到今天我們還是不清楚，反正吃了以後常常會看得見它排出來就對了，但也不知道是從哪裡出來的。班上有同學喝了一杯煎劑的柴龍牡之後，**九竅流痰**，上七竅和下二竅都出痰，很過癮的。

服用煎劑的特殊體驗

我們吃柴胡龍骨牡蠣湯，這帖藥的服法，要分好幾個情況來講。

我個人從前用柴胡龍骨牡蠣湯都是用科學中藥，所以用科中，我還蠻有經驗的；但因爲最近要教書，所以開始吃煎劑去體驗看看。開始吃煎劑以後，才覺得：吃科中沒辦法體會到喝煎劑的感覺。

柴胡龍骨牡蠣湯的煎劑跟科中，最大的差別在大黃，因爲科中就把大黃做在一起，不放鉛丹。吃科學中藥的話，不能吃太多，因爲多吃一兩公克，裡面的大黃就讓人狂拉猛拉，變成瀉藥了。可是如果是吃煎劑的柴胡龍骨牡蠣湯，它的煮服法是把大黃剁成小碎塊，在湯劑要起鍋前把大黃放下去滾兩滾、差不多一分鐘內就關火，比泡一碗泡麵的時間還短，就趕快把藥湯倒出來，因爲再泡，就整鍋變瀉藥了。而上堂課講到的大黃「衝擊」的力道，如果我們是用這麼快煮的方法的話，大黃衝擊的力道就變成不是往下瀉的，這是我個人的體驗，同學如果吃柴胡

龍骨牡蠣湯可能會有自己的體驗，因爲每個人的邪氣所在的位置不同，所以我的體驗不足以爲準。

但我吃柴胡龍骨牡蠣湯就會覺得，我吃下去之後所感覺到的藥性跟過去吃桂枝、麻黃、小柴胡湯有一個很明顯的不同之處：像吃麻黃湯以後，會覺得發熱，然後感覺到熱氣擠到毛孔發出汗，那種感覺會使人知道那是「身體層面」發生的事情，可能有神經興奮了、微血管擴張什麼的；可是當我喝下一碗柴胡龍骨牡蠣湯，我的感覺是**身體裡面在振動**，如果要我說是什麼樣的振動的話，我覺得是一種「**嗡嗡聲**」，就是後背、胸口，身體裡面有肉的地方都嗡嗡作響的感覺。然後隨著這種感覺，會覺得身體裡面有一些又像冷氣又像熱氣的東西從皮膚表面鑽出去，可是一摸，又沒有汗，跟發汗治風濕又不一樣，很像有一些不乾不淨的能量被那個嗡嗡聲趕出去。然後這個嗡嗡聲在胸口、後背嗡完了之後，到後來是整個小腿嗡嗡響，然後小腿那裡也有奇怪的東西被逼出去，好像一縷煙霧。

我覺得這個東西，你可以說那個感覺好像它又是溫的、又是冷的，就是有一種怪東西離開你，但不是發汗的一種感覺，硬要我找字的話，我會說那叫「妖氣」。我前陣子覺得兩條腿有點重重的，雖然不是痠痛，但覺得腿有點悶、有點重，那這樣嗡完了以後就覺得腿變比較輕了，有什麼壓住的東西移開了。

這個藥吃完之後，可能有一兩天會微拉肚子，大便是稀的。可是你會知道這個藥在身體裡

面振盪的時候，它的所作所爲，好像跟我們一般吃中藥以爲會有的感覺是不同類別的。

而且同學們要想：我們一般臨床上如果遇到那種桃核承氣湯證或者是柴胡龍骨牡蠣湯證，如果用針法的話是什麼針法？用針法的話是「鬼穴十三針」。鬼穴十三針是非常形而上的事情，鬼穴十三針是假設妖魔鬼怪要附在人身上，要透過十三個點跟人建立連結，所以要下針把這些連結破壞，這樣它就不能控制人了，所以鬼穴十三針常常在刺到病人某一個穴道的時候，忽然整個房間就冷下來了，就像那時候我幫人家刺的時候，刺到這幾個穴就覺得房間變得冰冰冷冷陰陰濕濕悶悶濁濁的，「氣氛」不對了，然後旁邊有一個來觀賞的助教就中邪了，開始頭昏想吐、心情很差。好像是病人身上趕出來的東西，到他身上去了。

如果桃核承氣湯跟柴胡龍骨牡蠣湯的發瘋會關係到鬼穴十三針的話，那這個發瘋到底是爲什麼發瘋，我們都不見得會知道真相了對不對？以這個有形的世界的觀點，好像沒有辦法全面地解釋這些奇奇怪怪的事情，所以我會認爲柴胡龍骨牡蠣湯是一個比較會偏向「形而上的世界」的方子。

大淡湯

而且，這個方子的藥量，所有的藥味，都僅有標準柴胡劑、桂枝劑的一半，而且是煮成四

而且，這個方子的藥量，所有的藥味，都僅有標準柴胡劑、桂枝劑的一半，而且是煮成四碗分四次喝，這是在說什麼？它擺明了在表示：這是一帖「大淡湯」！

仲景方裡頭，有些方子是「大濃湯」，比如說桂枝甘草湯，濃煎一碗一次服，這種的方子，你用了輕劑量就不太有用，桂枝一定要放重，現代度量衡一兩二兩的放。

而柴胡龍牡湯，裡頭雖然有不少重鎮的藥，它偏要你作得很淡，讓藥氣輕飄飄的，如果以中醫的一般論來說，味厚比較入陰，味薄比較入陽，這個方子，它的「入陽」，作用於能量的世界、形而上的身體的調子就很重。當然，我說這只是「一般論」，你也不能說桂枝甘草湯煮得濃了就是一帖滋陰藥，只能說是「入陰」藥。

因爲它這個藥性是要清膜網，所以當然是「柴胡」劑。

這個方子裡面沒有甘草，大家能夠理解吧？因爲這個方子裡的藥，各做各的事：說到膀胱氣化跟寧心安神，肉桂、茯苓都是有意義的，當然今天肉桂我們是用便宜肉桂；幫助一個人變勇敢的「助勇」這件事，肉桂也是有意義的，肉桂強膽、強肝。

通常少陽區塊不通暢的話，是以熱症爲主，所以黃芩會放；要走少陽區塊就要調營衛，所以生薑、大棗一定會放；補元氣用人參，這也沒錯；去痰要用半夏，因爲到底在中醫的歸類裡，柴胡龍骨牡蠣湯是歸類在痰症的，半夏我們用生半夏；龍骨、牡蠣、半夏、甚至鉛丹，都是跟「水的異變」有關係的，雖然我們不知道到底是多小滴的水。

這些藥加在一起，然後再用快火涮一下大黃，雖然同樣都有大黃，但是柴胡龍骨牡蠣湯跟大柴胡湯卻是完全不同的調子。因爲大柴胡湯就完全是往下瀉了，但柴胡龍骨牡蠣湯的大黃卻是留在軀幹內震動，藥效是不一樣的。

柴胡龍牡湯科學中藥的用法

這樣子的一帖方，如果是用科學中藥的話要怎麼用？我是覺得，要讓一個人的元氣能夠歸回正位，用藥上是龍骨、牡蠣的事情，可是科學中藥因爲大黃是一起煮的，所以吃多了會拉肚子。拉了肚子這個藥效就有一點偏掉了，但不能說沒效。如果對證，吃了柴胡龍骨牡蠣湯，會拉也會好，所以不能說沒效。只是我相信大黃用來當瀉藥，或是用來當震盪藥，它的作用還是不一樣的。於是一個平常對大黃耐受度比較高的人，一次可能還可以吃到兩克、三克，可是如果是一個對大黃耐受度沒那麼高的人，柴胡龍骨牡蠣湯的科學中藥，吃到一克半就開始拉肚子了。

另外，柴胡龍骨牡蠣湯有了大黃，藥性已經有點往下掉了，但我們要它藥性輕一點，所以用科中的時候，我通常會一克半的柴胡龍骨牡蠣湯，配 300c.c.很燙的開水，就是把這一克半的柴胡龍骨牡蠣湯，調化到 300c.c.的燙開水裡，然後等它的溫度變成**可以忍受入口的最高溫度**的時候，儘量忍著燙把它喝下去。最好喝得你一頭汗，讓藥氣先上去、再降下來。

通常在科學中藥裡面，以柴胡龍骨牡蠣湯來說，龍骨跟牡蠣，如果那家藥廠是磨些粉直接加在裡面，效果會比較好。所以嘞，我平常說「某某廠的龍牡劑好爛，吃下它做的桂枝龍牡湯會胃嘈雜不消化」的，你用柴胡龍牡湯，倒還偏要找那一家的，效果會比較好。桂枝龍牡湯的科學中藥一次吃不到五克以上，有時會效果出不來，還很容易「藥證相反」，病被藥激得反倒更嚴重了，所以科中要吃多，要找好消化的牌子；而柴胡龍牡呢，反正每次也吃不了多，不必考慮龍、牡生粉礙胃的問題。

科學中藥，當然是沒放鉛丹，但，多多少少還是有療效的。

我們說「有病則病受之」，當你柴胡龍牡證還在的時候，科學中藥多吃一兩克，也不見得會拉肚子；吃到快全好了，再吃一點點，有時就肚子忽然一痛，要跑廁所啦。

鉛丹的代用品

當然，用煎劑還是最有效，尤其是煎劑裡桂枝我們可以用便宜肉桂或桂皮，半夏可以用生半夏。

鉛丹這個藥本身是鉛的化合物，橘紅色的粉，因爲它很重，而且不太溶於水，加上我們中醫用這個藥，用的是它的藥氣，而不是有形的成分，所以如果用布包得很好，包起來在滾水裡面，藥湯就已經有鉛丹的藥性了，並不至於會中毒的。

因為它本身並不是溶於水的東西，就算布包破了，它這個很重很重的粉很快會沉底，飄不起來的，藥煮好撈渣以後，放個半小時讓它沉澱一下，喝上面的藥湯，下面的沉澱物不要喝到，這樣也不會中毒。

煮柴胡龍骨牡蠣湯的時候，因為鉛丹這味藥比較難買到，所以我們也可以用代替品，鉛丹的代替品是什麼呢？比較適合的是**生鐵落或是磨刀水**，鐵落就是打鐵的時候，濺出來的鐵渣，現在打鐵行可能比較難找了，所以也可以用家裡磨刀、磨剪刀的水。我自己的話是用磁石，可是磁石的力道跟鐵落、磨刀水就不太一樣了。要助勇氣、寧心安神，那還是鐵落跟磨刀水會比較有用。磁石的話是納氣入腎，雖然入腎、補腎，但也會有一點點「從肺奪氣入腎」的調調，如果一個人的肺本來就乾的話，吃了磁石會更乾，如果要說肺部與情志的關係的話，肺愈乾的人會愈想哭，會有一滴滴的副作用。

也有些人說放朱砂加琥珀來代替，這也是一個方法。但我覺得以治柴胡龍牡湯的主證來說，用磁石的效果也夠好了。

逃藥？

如果藥材都沒問題了，要煮的話，我建議各位有機會可以吃個幾帖試試看，經驗一下這個過程、感覺，以後再幫別人開。

因爲，柴胡龍骨牡蠣湯是我用藥範圍裡，「逃藥率」第一高的方子。

什麼叫「逃藥」？就是這個病人會莫名其妙把這鍋藥弄到不知道到哪裡去，比方說明明是個很會燒菜的人，偏偏這鍋藥就煮到焦掉；又或者你告訴他「某家藥局可以買到生半夏」，但這個人病人可能硬是找了另外十幾家藥局，然後回來告訴你他買不到生半夏，所以不能煮這藥……莫名其妙的一些理由，像是「有各種靈界的阻抗，使人跟藥不能相遇」的那種狀況，柴胡龍骨牡蠣湯是我經驗裡的第一名。

所以哪天如果你幫別人開藥的話，可能就可以欣賞到什麼叫作「緣法」，這個人怎麼樣就是會因爲一些怪事，而跟這個藥遇不到一起。

如果以藥性來說的話，我們之前教過的溫膽湯，它在設計上，是同時想要模仿小柴胡湯跟柴胡龍骨牡蠣湯。當然，溫膽湯也不錯，藥性也很溫和，但它還是不能完全取代這兩個方子，算是一個在這兩個方的中間的一個方子。溫膽湯的感覺像是：如果有個人的膽被切掉的話，就用疏通三焦區塊來還他半個膽，用這個方來代替膽的運作。臨床上治失眠、淺眠，或是切掉膽的人特有的容易腹瀉，比較顯得出力道。

柴胡龍牡湯的種種臨床運用

那麼，我們現代人，在臨床上可以如何應用柴胡龍骨牡蠣湯呢？

柴胡龍骨牡蠣湯常常拿來治**心臟病**，柴胡龍骨牡蠣湯跟心臟病有什麼關係？當然我們不能說一定沒有關係，如果一個人的心臟病，症狀是胸悶、心煩、慌，那怎麼辦？因爲柴胡龍骨牡蠣湯本身背後的機轉，是一種非常曖昧的存在，所以我們看到一些醫案裡會有一些狀況，就是一些怪病，我們要怎麼來定柴胡龍骨牡蠣湯證？我們可以看這個人有沒有熱症、看脈弦不弦……去找整個少陽病的框架。這個人可能西醫說是心臟病，但他的身體整個是少陽病的框架，少陽證的小柴胡湯、大柴胡湯都沒有講到胸悶、煩驚的症狀，就用柴胡龍骨牡蠣湯，硬著套進去。我們不能說這不對，因爲畢竟少陽氣是支撐心臟的氣的，木生火的原理——黃成義老師那邊不是常在說嗎？環跳骨脫位的人，幾乎後來都變成心臟病，膽經不通，木不生火，心就衰——所以我們不能說少陽區塊，跟心臟病一定沒有關係；但也不能說柴胡龍骨牡蠣湯一定能拿來治心臟病。所以我們只能說，**勉強看到柴胡龍骨牡蠣湯的主證**的時候，有胸悶、煩驚、心悸的時候，柴胡龍骨牡蠣湯可以拿來治心臟病。

而大余助教他們，因爲在跟林兩傳老師學東西，關於這一點，也以他們那一派的思考，寫了一封信講解給我聽：

〈大余助教的來信〉：

在林雨傳醫師那邊學到的一些觀念，我想可以給老師參考一下。

進主題之前，有必要先說一下林醫師是個什麼樣的傷科醫師。林醫師和一般傷科醫師或師傅在調整筋骨時，有著基本上很大的不同。

不管那一派的傷科，都需仰賴觸診，也就是正骨心法說的「手摸心會」，這點是共同的。大部分的傷科師傅，調整的步驟如下：

一、摸摸哪裡有問題。

二、調整有問題的地方。

三、再摸看看有沒有調回來。

也就是摸、調、摸、調……。

林醫師則是調整的時候同時摸著，在調整的過程中就得知有沒有調到。在這樣的治療過程中，林醫師等於是天天用他的手「看著」肌肉、骨頭、筋膜的變化。長期下來，林醫師有著特別好的手感，以及從病患身體看到肌肉、骨頭、筋膜如何互相影響著。林醫師教的東西，並非從他的師父或是書本上得知，而是以他的手感知而得來的，因此正確度應該很高。

如果以下內容有什麼問題的話，大概我造成的情報劣化會佔比較多吧！

正文開始。

先講什麼是「筋膜」(fascia)。

筋膜是膜狀的構造，遍布全身。(身體有三種構造遍布全身：血管、神經、筋膜)。最明顯的筋膜就是包在肌肉外面的筋膜，有筋膜包在肌肉外面，肌肉才能有效地收縮。除此之外，各個臟腑、血管、皮下，其實都是被筋膜包覆住，其主要的功能，應該是固定。腹膜、肋膜、心包膜都是筋膜。

筋膜是纖維組織，沒什麼彈性，可以把它看成韌性很強的膜狀構造。筋膜並不是一個個獨立包覆著一個東西，而是互相連接的，所以全身的筋膜可以看成是個網狀的系統。包在肌肉及臟器的筋膜密度很高，所以比較硬，而在皮下這樣軟軟的地方，筋膜就是比較疏鬆地散在其中。

這或許可以從物質的觀點來解釋為什麼針灸手腳可以影響到內臟，就是透過筋膜的傳導。例如針足三里可以解除胃痛，因為胃的筋膜就和腿前側的筋膜連成一片，當針在足三里時，針下的筋膜會延著胃經的筋膜走向傳導到胃的筋膜，使胃的筋膜鬆開，解除了疼痛。

當某處的筋膜糾結在一起，則此處的氣就不通。筋膜是順的、鬆的時候，氣就通。以手感來說，「順的筋膜」摸起來不礙手，「不順的筋膜」摸起來就是有東西。

林醫師曾用傷科手法**治療過許多二尖瓣閉鎖不全的病人**。在看病的過程中，他猜測如果胸椎錯位而拉住附近的筋膜，似乎會影響到心臟的筋膜，使瓣膜上的張力增加，瓣膜因而被拉住而無法好好地關閉。為了證明他的想法，他找了他在心臟科的同學，要了幾個二尖瓣閉鎖不全的病人，把胸椎調整之後，因為胸椎不再把筋膜拉住，所以二尖瓣的筋膜就「鬆了」，可以正常地關閉。

林醫師透過調整骨盆，讓原本不易受孕的女生懷孕的例子就更多了，道理相同。骨盆的筋膜順了，骨盆內的就鬆了。

在這裡要說明一點。一般所謂的整脊，也就是會「卡啦、卡啦」的那種做法，是沒有辦法像林醫師那樣有效地治療心臟瓣膜疾病的。因為有「卡啦卡啦」的聲音，並不代表骨頭「被調好了」、「開了」或是其它。要把骨頭歸位，一定是先要知道骨頭怎麼歪，被哪些肌肉筋膜拉歪，將那些拉歪骨頭的肌肉筋膜鬆解之後，再將骨頭調回正位，才算真正地調回骨頭。

舉例來說：要把一個繩結解開，一定是弄清楚繩結是怎麼糾結，才有辦法解開。一般「卡啦卡啦」的整骨，或是復健科所用的牽引，就像用力拉扯或是用力搓揉而想把結打開，結果結沒打開，反而更打不開。

為什麼要以繩結來比喻調骨呢？其實所謂「調骨」非調骨，調肌肉、筋膜、韌帶是也。（韌帶就是兩骨頭的關節處負責固定的結構，很硬的軟組織。）骨頭的位置非由骨頭決定，而是由附著其上的肌肉、筋膜、韌帶所決定。所以一個骨頭發生「錯位」，必然可發現附著其上的肌肉、筋膜、韌帶皆有翻旋，其翻旋皆有方向性，因此，調整時若方向錯誤，就會更緊、病人更痛。如果沒有解決肌肉、筋膜、韌帶的問題，就硬著把骨頭歸位，就同用硬拉的方法來解開繩結。當然，有些結硬拉是會解開的，有些卻會變得更難解。附著在某一根骨頭上的眾多肌筋膜、韌帶亦然。被整骨師「卡啦卡啦」之後，有些肌肉變順了，但一些肌肉卻更緊了，這些更緊的肌肉，因為持續存在，所以過了一段時間，又把那根骨頭拉歪，於是又去給整骨師「卡啦卡啦」……。

扯遠了，回到筋膜。

以外感把到浮脈為例。因為剛感冒時，全身的表層筋膜張力變大，使得把脈時脈變浮。這可以分兩方面解釋：一個是「表層筋膜把動脈拉到表面」，另一個是「因為表層筋膜張力變大，所以脈波會傳導地比較明顯」。兩個原因應該都存在。

同理，病在裡，身體內部的筋膜張力就會變大。造成沉脈。

因為筋膜是連成一片，所以有「牽一髮而動全身」的特性。其傳導的方式很快。內家拳的拳理，和筋膜是有很大的關係的。內家拳基本上就是在練習把全身的筋膜變成一個同步的整體，故能「一動無有不動」。從湧泉穴發勁，而勁從手出，正是內家拳家，平時練功練來的，身形看起來沒什麼動，卻有很大的勁力。我們一般人做動作或出力時，因為都是使用某一部份的力，長期下來就養成習慣使用「拙力」。練內家拳主要就是要把使用拙力這樣的壞習慣去除，讓人體能習慣使用合乎人體筋膜運行的「整勁」。當然，更高深的「氣的運用」，甚至「意念的運用」就不在此討論的範圍了。

回到正題。一開始說到遍布全身的三樣東西：血管、神經、筋膜。來看看他們是如何傳導。

血液是物質的傳導：從心臟、動脈、微血管、靜脈、回心臟。

神經是化學的傳導：神經細胞膜上的正負電離子，經由離子通透性的改變而傳導。

筋膜是物理的傳導：筋膜的一端「動了」，就會像繩子一樣傳傳傳傳到另一端。

王唯工先生所說的血管壁波動的傳導，和筋膜傳導的道理是一樣的。

林醫師會教我們回去練一些功法，來增加對自己的體感。他認為愈能感知自己的身體，就愈能感知病人的身體。

有一個功法就是躺著一動也不動，去看身體是怎麼自己動的。當人身體不再動的時候，有兩個東西仍然會持續動：心跳和呼吸。因此，林醫師叫我們去感覺，心跳如何從心臟傳到末梢，呼吸如何從肺部傳到末梢。借此感覺筋膜是如何傳遞，心跳造成的筋膜振動，和呼吸造成的筋膜傳遞是否有同步等等。

兩者的性質其實是不同的，心跳是離心的單一方向，而呼、吸則有向內、向外兩個不同的方向。這讓我想到，不同的氣在經脈的循行不同，偏呼吸系統的衛氣有往外有往內，偏循環系統的營氣為單一方向……不過這樣推衍可能有點遠了。

總之，氣的傳導和筋膜息息相關，「三焦者，原氣之別使」，筋膜系統和三焦的關聯性應該很大。

再講一個特別的東西：命門火。

心臟一下、一下地打，波動會在富有彈性的動脈管壁上傳導。因為動脈壁彈性很大，在動脈上的波動能量（即振幅）幾乎不會損耗。

當波從心臟傳出，到了腹主動脈，再向下傳到骨盆處時，腹主動脈會分支成兩支髂動脈，此時一部分的波會從分岔處回彈上來，在肚臍附近撞上正在往下傳的下一個心跳波。因此在肚臍附近會有一個類似心跳的搏動，可能是構成命門火的一部分。

要較清楚地察覺此搏動有兩個方法：一個是平躺後，將兩膝蓋彎起來，感覺心血管波的跳動。另一個是躺著灸神闕，也能感覺此搏動變大。

當兩心跳不能配合，命門搏動就會變小，這可能是古人所稱的「心腎不交」。

另外要提醒一個大家常忘記的物理現象：水管的一端有水進入，另一端就馬上有水出來。這是在聽老師講半夏的時候想到的：水從某處消失，然後就從小便排出，好像變魔術一樣，其實很可能是水管的道理。排出去的水，其實不一定要是原本病處的水。

因為說到吃藥，我們就常常習慣往「濃度」這樣的化學運作方式來想，而**常常忘記了宇宙間更根本的「共振」、「水流」屬於物理性質的運作**。而中醫的各種療法，又有很多是屬於物理的運作方式。這大概也就是西藥的一個瓶頸，果然是「**陽虛陰實**」。

暫時先到此，希望對老師有幫助。

——這樣子或許有比較解釋到一點了？我都不懂這一塊的。

不過，未來研究中藥的人，倒是很需要這樣的一種思辨：「中藥的**藥性**，到底是**化學**的？還

思辨：「中**藥**的**藥性**，到底是**化學**的？還是**物理**的？」我就認為，中藥一吃下去，經絡上的能量就有所改變，這是「**物理**」作用，**不是化學成分**。就好比冰水和熱水喝下去對人體造成的影響不同，並不是化學成分的不同。如果中藥有一半、甚至更多的藥性是「在化學變化之外」的物理作用，那麼，研究某種藥物的化學成分對人體的影響，就有可能會發生非常嚴重的**偏差與曲解**。

小孩子受驚，或者是癲癇病，臨床上用柴胡龍骨牡蠣湯的效果也是很好的。因為這個湯很溫和，可以拿來當茶喝，不像一些很大陣仗的方劑。

再來就是當人有神經的問題的時候，**小兒舞蹈病、老人的帕金森氏症**，莫名其妙的身體顫動，這種神經好像哪裡短路的東西，臨床上柴胡龍骨牡蠣湯也是有一定的療效的。以肉體的角度來講，就是**柴胡龍骨牡蠣湯可以清理我們的神經，不管這個神經的短路是在哪裡**。如果是「斷路」而不是「短路」，聾、瞎、腳踩地沒觸覺，那常常就要歸到真武湯去了。

西醫說的**頭顱裡壓力增高的頭痛**的話，用柴胡龍骨牡蠣湯去痰、重鎮的效果，可以把顱內壓降低，不過，這個頭痛還是要用中醫辨證法去區分一下，怎麼分呢？通常，如果這個人的主證是頭痛跟嘔吐，而這個人的**頭痛跟嘔吐是集中在清晨，那用柴胡龍骨牡蠣湯**，如果**不是在清**

晨，這個頭痛加嘔吐通常是厥陰病，吳茱萸湯證，吳茱萸湯也是把這些東西拽下來，只是吳茱萸湯的作用範圍，以中醫來講，是跟柴胡龍骨牡蠣湯不一樣的，要知道一下。

柴胡龍骨牡蠣湯對於某種小東西的藥效特別好，就是**青春痘**。當一個小孩還在比較青春的狀態的時候——我們要想像一下，爲什麼人會有青春痘？——從前我在整理中醫敷臉的藥方的時候，就發現青春痘在中醫的世界裡，那個感覺好像是：我們說頭爲諸陽之會，六條陽經都上頭，也有經過背後的，很多人青春痘都長在背上對不對？這些經絡在青春期的時候，因爲身體裡面有很多的改變，這些改變會產生很大的熱量，就像工廠在大量製造，很努力地要把比方說身高從一百五十幾公分，增加到一百七十幾公分，工廠在努力生產的過程中一定會產生很多廢氣，這些廢氣要排放，這些廢氣、熱，就要通過太陽經上的這些俞穴、或是到頭上由這些經絡來排除，所以如果經絡是不通暢的，這些熱就會堆積，所以頭、臉、背就會長青春痘。當身體已經熄火了，不青春了，青春痘就消失了。如果我們把青春痘想成身體在排放廢氣，而長青春痘的原因是因爲身體裡煙囪不通，所有的煙囪怎樣可以一次洗乾淨呢？少陽嘛，對不對？所以柴胡龍骨牡蠣湯吃下去之後，青春痘就會忽然間淡化非常多，這是以青少年來講的話，是個還蠻有意思的作法。因爲治青春痘的路數非常多，比方說用連翹把血分的熱逼出來，柴胡龍骨牡蠣湯算是這些方劑裡面，效果讓人覺得蠻神奇的一種。

還有一個關係到膜網區塊的東西，就是有時候熬夜久了會長口瘡對不對？上火、口瘡，但如果這個**瘡長在嘴唇上**，那就是「唇瘡」而不是口瘡，如果是唇瘡的話，就是柴胡龍骨牡蠣湯治的了。因爲嘴唇，比較算是人體皮膚的「切面」，這個切面的地方「有可能」屬於少陽區塊（當然，如果單論嘴唇，也可以和脾相表裡而生病，從脾治的也有），少陽比較管得到，其他的經絡比較管不到。關係到嘴唇的，還有一個方叫作溫經湯，就是當子宮裡的原因，導致更年期發熱的時候，它不是口乾，而是「嘴唇乾」，少陽走的方式比較是走在人的切面的地方。溫經湯因爲它治這個，所以走法上比較算少陽，不算厥陰；厥陰病用當歸四逆湯打得到的病，反而溫經湯搆不到……仲景六經病的「區塊」，我們也可以這樣思考一下。

當然，可能很多所謂的心理疾病來講的話，我們不知道那些神經元傷在哪裡、痰在哪裡，我們以結果論的話，如果是**癲癇**或者是**容易發狂見鬼**，或是西醫說一個人的**腦部有浮腫**的，柴胡龍骨牡蠣湯好用；如果一個人的神經病是**怕光**、**怕見人**、**怕空曠的地方**，那種**以「怕」為主的**，我們就要知道這個人，除了柴胡龍骨牡蠣湯的驚痰證之外，可能還會有心、膽虛的情形，通常這種時候就是柴胡龍骨牡蠣湯做一個療程，大概一星期，之外可能還要吃點歸脾湯，或是柴胡龍骨牡蠣湯裡用肉桂，對於心、膽虛也能有幫助。

如果一個人是比較輕的柴胡龍骨牡蠣湯證的話，那這會是什麼樣？就是**容易緊張**，東緊張、西緊張，我們也可以說那個人是「什麼都怕」對不對？所以容易緊張用柴胡龍骨牡蠣湯也可以讓人鬆下來。另外呢，容易緊張通常就比較虛，所以我們也可以搭配比如說補中益氣湯，補一補三焦區塊的氣。心慌慌的，有時也會掛到桂枝甘草湯那邊去；而甲狀腺問題的心慌，臨床上常掛到桂甘龍牡湯證去了。

如果再推擴一點，**強迫症**，像每天要洗好多次手的、開車一定要數數字的……有希望用柴龍牡。或者是，一般說「**這個人身上按鈕很多**」，你這樣也觸怒到他，那樣也觸怒到他，每天對周遭人事物「過敏」得很嚴重的個性，也有機會歸因於柴胡龍牡的這種「神經刮痕」類。

不說到前面特指的「驚癇」的話，一般我們被什麼事嚇到了，而睡不好，這個方也就有希望用了。**精神刺激、情緒創傷**，都有用它的機會。家裡出事，受到不小的打擊之類的，就用它吧。

俗話說的「卡到陰」、「撞邪」，你去到一個什麼地方，或是遇到某個人之後，就全身上下不對勁的，以用內服藥來講，是柴胡龍牡湯證。但，如果是夢遊病、被什麼東西附身而**整個人格都被置換掉了**，沒有「從創傷到犯怪到發瘋」的漸進式過程可言的，那是「**陰邪著於『心』**」，而比較不是「膜網」受傷的事，以方劑來講是掛到甘草瀉心湯的機會大些。

吃了柴胡龍骨牡蠣湯，心情會不會變好？不一定會。會從緊張、壓抑，變「鬆」，變「穩」的比較多，它比較不是在「悲／喜」的向度作用的方子。

當這些「怕東怕西」的部分消除了之後，得到的心情，其實是頗爲「惆悵」的。因爲從前因爲擔心這個、擔心那個，做了很多多餘的事，今天忽然不再擔心了，可能那感覺是「過去活得真冤枉」，是淡淡的悲涼比較多。要有笑嘻嘻的感覺，可能還要再吃甘麥大棗湯，擠出腦內嗎啡；失戀後以淚洗面的，比較有機會掛到甘麥大棗湯那邊去。如果是喝柴胡龍骨牡蠣湯的話，心情上會有一種，「我過去爲什麼活得這麼窩囊沒尊嚴？」這樣的失落感。

柴胡龍骨牡蠣湯在臨床上，還有一個病，用起來也是非常有效的，就是**男人的陽痿**。目前臨床上最好用的方子之一，就是柴胡龍骨牡蠣湯。陽痿常是肝膽之氣鬱結，所以疏肝可以讓男人的性功能恢復正常，而且這個方劑裡本身有龍骨、牡蠣，可以鎭固元氣；又有柴胡、半夏，可以調節人的交感神經、副交感神經，而且它不但讓人變成有能力勃起，你也可以說，它連你過去失敗的心理創傷都一起洗掉啦！男人在這個事情上面不行，光是想到從前的失敗，就造成他今天還是失敗，心理壓力還是會決定很多事情的，緊張兮兮、怕東怕西地動用到錯的神經系統，柴胡龍骨牡蠣湯在這樣的狀況上倒是超級好用。

而說到神經系統的話，之前也講過好多遍了：人類中的男性，**正常的勃起是「副交感神經」**（異常的勃起，比如說看色情片的勃起，那是交感神經）的作用，而射精是交感神經的作用，各種壓力、恐懼，都會刺激交感神經，而讓人體質愈來愈虛，以中醫的角度粗略來說，交感神經的作用屬陰，是耗損元氣的；副交感神經屬陽，是長養元氣的。一天到晚交感神經都在緊張的人，我們姑且稱他作「**交感神經陰實**」，往往會有早洩的問題，如果一個早洩的病人，他的**脈是又弦又緊繃的**，我們要用柴胡龍牡湯把他的「交感神經陰實」化掉，才會好得起來。

這個說法，在**治虛勞病的時候好重要**的！如果虛勞桂枝龍牡湯證（副交感神經陽虛）的人，是這種脈象，你要先用柴胡龍牡把這個陰實脈打鬆掉才好用補藥，不然補藥效果會很打折扣。

射精衝動大到一天要打好幾次手槍的，也是這一類，有弦緊脈的，柴胡龍牡破陰實先。沉弱或浮大的虛脈的，附子劑（我是常用真武或二加龍牡湯），並且灸絕骨。

早洩，即使是神經性質的，也分好多種，交感神經控制射精指令的地方在背後第十二椎，那旁邊的膀胱經穴道，上面兩個脾俞，下面兩個胃俞，剛好把它夾中間，如果這個早洩的人，你按他脾俞、胃俞會很痠，那要先補脾胃：理中、四君六君、或是歸脾，搞好了脾胃，後腰補暖，才會好。用灸的也可以。

啊啊對了！柴胡龍牡湯還有一個特別強的地方，治練氣功走火！現在很多人哦，練功耍笨，

以爲練氣就會強身，用意志力去引氣聚到哪裡，讓它往哪邊走……這在中醫的觀點來說，是不

邏輯上就很可疑！你想啊，氣，是要充實到十二正經都有剩了，才會自己去打通奇經八脈的東

西？無上限提款卡啊？身

以爲練氣就會強身，用意志力去引氣聚到哪裡，讓它往哪邊走……這在中醫的觀點來說，跟本邏輯上就很可疑！你想啊，氣，是要充實到十二正經都有剩了，才會自己去打通奇經八脈的東西：十二經都還虛著，你硬把氣引到奇經八脈去，你以爲你是什麼東西？無上限提款卡啊？身體、骨髓就被抽乾了。做事要有個順序的嘛！練功練到面黃肌瘦的、一月白頭的人，這年頭，有哦。這種練法，蠻得很，和生什麼病都吞抗生素差不多，一點都不顧全身的整體性，你說西醫開藥霸道，現在練功的，有人也很霸道。

那這樣子搞出來的所謂「氣感」往往就變成虛陽外浮，塞到腦裡轟隆轟隆響睡不著覺啦，這裡痛那裡麻啦，皮膚亂抽亂跳啦，小便時會射精啦……花樣多到說不完，我不是那個業界的，知道的還算少的呢。

這種「功」，已經劣化掉了，不如用柴胡龍牡，打掉重練，比較好。只是，臨床時，你說得要委婉些，得順著他的毛摸，現在的修行人，一個人就是一個派，self-authorize得很，對方不見得自己會認爲他有什麼練不對的。

副證辨證點

接下來我們來補充一些臨床上，柴胡龍骨牡蠣湯的腹證，不過這些腹證臨床上要抓，是有一些難度的，比把脈難。

首先如果我們用比較粗的方法，要斷定一個精神異常的人有沒有柴胡龍骨牡蠣湯證，那就是看他有沒有少陽病，看脈弦不弦、胸脇悶不悶，這是一個方法，用少陽病的主證框去找柴胡龍骨牡蠣湯證。

或是，柴胡龍骨牡蠣湯的腹證，通常是**肚子比較緊**，因爲有柴胡龍骨牡蠣湯證的人，通常平常就比較容易緊張，就算他的肚子本來是鬆的，你手一放上去他就收緊了，肚子是比較緊張一點的。但是我們要摸的主要也不是肚子的軟硬，而是，如果這個人是柴胡龍骨牡蠣湯證的話，可能他的**靠肚臍周圍一圈的地方，你會摸得到這裡有脈搏**，一般人是摸不到的，可是柴胡龍骨牡蠣湯的腹證會摸到有脈搏。

另外一個方法是——桂枝龍骨牡蠣湯證跟柴胡龍骨牡蠣湯證都會有這個脈——如果我們把一個人的左關脈，就是我們一般說的肝膽脈，會覺得他的肝，左關的地方脈是不止一條的，**分岔成兩條、三條左關脈**都有可能，這往往是一個人已經有點精神分裂了，他的神經已經在不通的狀態，現象化在人肝膽區塊的脈象上，跳動的感覺好像是一把麪條一樣，不止一根，所以如果把到不止一根的肝膽脈，我們就要看一下這個人是虛勞、還是柴胡龍骨牡蠣湯證，因爲有時候虛勞桂枝龍骨牡蠣湯證也會有這種脈，吃了之後血氣比較凝聚，就會變回一根了，這是龍骨、牡蠣類的藥常常會有的脈象。

不過，在最後的最後，話又說回來，我們這些後代學習者如此堂而皇之地搞的用法，那算得上是「不尊重原著」哦？如果就乖乖地回到原書「感冒誤下內陷」的脈絡，就不要來說，原書條文的病機叫「浮陽上薄，內含厥陰」，就是少陽病內陷到有厥陰病的調子，讓大家覺得人胸悶煩驚譫語；也有人不認爲是掛到厥陰，或者有人說這是掛到膜原、宗脈之類的——如果要真是感冒時的證狀轉到這樣子，那就尊重原書，用這個方子來醫感冒，倒不用理會我前面講的那一堆。

〔摘自二〇〇八年『傷寒雜病論慢慢教』課程第七段第六堂〕

第五篇

雜文

什麼是「氣」？

名為「氣」的檔案匣

在上正課之前，今天預備先跟大家講一個小專題，就是，中國人說的「氣」是什麼東西啊？這個小專題其實很簡單，大家如果中文好一點，一定早就都懂了。

中文在意譯成外文的時候，幾乎大部分的字都可以用外文解釋得出來，而找得到相對應的外文字。只有這個「氣」字，不管放什麼外國字上去，都覺得不妥貼，到現在多半的學術書就只好寫「chi／qi」就算了。

其實，中國人的「氣」是一個非常簡單的概念，就是說：有一樣東西，我不知道它是什麼東西，就稱為「氣」。

氣，**是一個「負的字」**，我們知道那是什麼的，就不是氣，不知道的，才是。外國人，如果要寫「氣」字，依中國人原始的「氣」的意思，就是寫「UFO」啊，就是「未確認飛行物體」——算了，氣也不一定都在飛行啦——寫「UO」就好了。

古時候，有很多很多東西都是未確認的，所以呢，我們那時候不知道地球表面有空氣，對不對？現在才知道空氣是由稀薄的分子構成的，我們那時候也不知道有細菌、有病毒……所以

那一切一切我們無法定義，又摸不到看不到的東西，就稱爲「氣」。

然後漸漸隨著科學的發達，我們就知道「啊，原來那是『氮』跟『氧』這些東西瀰漫著的稀薄存在！」於是我們就開始抓住個東西，而叫它作「空氣」，一旦知道那是什麼東西了，我們中國人的「氣」的領域就排除了「空氣」這個層面。而西方發現了細菌，「原來這些病是『細菌』造成的」，於是乎，我們中國人定義的「氣」裡面，又把「細菌」這一樣東西排除了。

也就是說，凡是不能定義的東西，就留在「氣」這個字的名目底下；能夠定義的東西就拔出去。

所以我們中國古時候，生病，說這是「邪氣」、這是「病氣」，可是現在就發現它有的是病毒，有的是細菌，有的是什麼別的因素造成的。當它被你確認了之後，這東西就不再屬於「氣」的範疇。所以中國人的「氣」是一個不斷在減少中的檔案匣，我們每隔幾年就要從裡面抽掉一點東西，說：「這個東西我們曉得它是什麼啦，不用再算到『氣』裡面了。」但是，即使是今天，我們不能確認的東西仍是很多。如果哪一天我們中國人的「氣」這個字真的不存在了，那就是我們的科學已經發達到找到上帝的那一天了。不然多多少少會有不能確認的事情。

心・氣・體三元論

這個是基本的文字定義方面。那，如果要說中醫的一般論，我們人身上，是什麼叫作「氣」

呢？

在我們的肉身跟靈魂——靈魂，在這裡我是指情緒跟思考的中心的那個靈魂，意識，心，mind，mentality——在肉身跟靈魂之間，我們中國人假設它有一種介面，這個介面我們也不知道是什麼東西，只知道那個東西你要說它純粹是靈魂嗎？不盡然；純粹是肉體嗎？也不是。我們上次曾講到什麼「心」跟「物」對不對？我們現在的哲學會有心物二元論，可是中國人是怎樣的呢？中國人是三元論，就是「心．氣．物」三元論。「氣」這個東西，我們不知道它是什麼東西，就當它是一種媒介，在我們的肉身跟靈魂之間往來許多訊息的。

關於這一點，《孟子》說「氣壹則動志，志壹則動氣」，那個「壹」後來的考證說可能是古代噎到的「噎」字。也就是說，如果你跑步的時候忽然摔一跤，那是你的肉體一個滯塞不通的狀態，可是你的心就會因此嚇一跳。在心與肉身之間，不斷地在交流，不斷地有情報在互動的。所以孟子才會說「本來不緊張的人，如果開始狂奔，可能心裡頭就會開始有一種好像『我心跳加快，我心開始慌亂』的感覺。」原本是肉體帶起的，有的時候我原來覺得心不亂，可是做什麼事情做得有點趕，那肉身趕到一個程度，我心也開始急起來了——這樣的事情是會發生的。

所以我們中國人在討論的「氣」，也是指在靈魂與肉身之間的介面，我們大概知道一下這個基本定義，會比較容易處理。

那，我們也知道說「氣」是一個「泛指未確認物體」的集合名詞，所以我們不必傻傻地去定義死「什麼是氣」。

我有一次在中研院聽到有一個人報告他研究清末一位醫家「唐容川」的論文，報告中提到了唐容川對「腎氣」、「命門火」的觀點。人的腎臟不是有元氣嗎？對不對？我們之前說的天癸什麼的，那，腎氣是什麼東西呢？唐容川就舉一個例子，他說「好像是一個火爐燒著一鍋水，底下有個小小火，然後這個水被燒了變成蒸氣之後，這個蒸氣就可以充塞於你的全身，帶動你的生命活動。那這個鍋子就是腎水，這個爐火就是命門之火。」——這個是以後會教的觀念。

結果，中研院有一位研究員就對這個發表論文的人提出一個不客氣的問題，我覺得那個問題，問得蠻刻薄：

那個研究員，他說：「這個東西不是一個實質的存在。」意思就是說：人的身體裡面，哪裡有什麼管子像火車頭一樣在運送蒸氣？於是又抬出他們很喜歡說的那一套：說「中國人總是對傳統的東西盲目信仰、對封建時代的權威不敢質疑，明明不存在的東西也迷信說它存在」云云……。

可是我覺得，這種揹法真的是蠻過分，所以……我後來有出言講他，我說：你會問這個問題，是因爲你不知道中國人的「氣」是什麼東西——都已經告訴你是腎「氣」了嘛——腎氣，

就是腎裡面「古人無法以肉眼或科技觀察，不知道是什麼」的運作，於是我們說它像什麼，那也是打個比方，來告訴你它的作用點大概有這樣子的形態存在。既然稱之爲「氣」，就是其實不知道它的真相是什麼，那我們用象徵物來打比方，那也是沒有辦法的事。

那位研究員聽到拿一個比喻物來比喻這個「氣」，就覺得唐容川很愚蠢：怎麼會拿這種東西來說就是腎氣？於是他就表達：「你不可以把腎氣定義成水蒸氣。」一開始就沒有人敢定義這個東西的。是那個研究員在瞎緊張。

所以「氣」的觀念要搞清楚，一旦你看到中國人說的「什麼什麼氣」，對它要有一定的寬容度，因爲它之所以還叫作「氣」，就是我們現在仍然沒有人知道真相是什麼。所以可能會有很多的論點或象徵物，用來作爲逼近真相的假設。

就像有一位大陸的學者劉力紅博士寫了一本書《思考中醫》，他也想了一些象徵物來說《傷寒論》中的一些道理，然後就有很多人攻擊他。當然，他用的象徵物不一定絕對正確，也不一定很適切；但是攻擊他的人其實更加無謂，因爲「難道你就知道那個真相是什麼了嗎？」。

其實大家都不曉得，卻這樣大家互相亂攻擊一通——你選的象徵物跟我選的象徵物不一樣！——那簡直是宗教戰爭，就像你信佛教我信基督教，互相罵天堂長得不是對方說的那樣……這樣子是不行的，宇宙間真正存在的那個東西是什麼？其實我們不知道，所以有人從這個角度去觀察它而形成這樣的論點，有人從那個角度觀察它而形成那樣的論點。

在這種情況下，我覺得，我們都要有種包容的態度，因為捫心自問——

我們也不知道。

……不過，對於劉力紅博士舉的一些例子，我個人還是有一點小批評啦，非關醫術，而是**「文學表現力」**方面的不適切。

我總覺得，既然要舉例子、使用象徵物，就是要把一件事類比得淺白一點，使人容易明白，這是基本的意圖。可是劉博士的例子之中，有些，反而把一件事說得更「**玄**」了，這樣就失去文學表現力領域的「舉例借喻」的目的了。又或者是，引經據典地掉書袋，反而令讀者岔題了，整段話的主旨因此而失焦……

中醫雖然是極不簡單的東西，但，由真懂的人講出來，聽起來恐怕不會「玄」才對的。比如說四川的小火神盧崇漢先生，他講的話道理精深，是很偉大的內容，但字字都是非常淺白的。

現在世面上有很多學中醫的人，在網路上面跟人打筆戰、打辯論，那些人的醫術大部分都是很差的，可是講的話，連我都看不懂（我算是讀的書很雜了耶！），都是「黑話」，一大堆奇詭的專業術語在空中飛來飛去，繞樹三匝，無枝可棲；反而是醫術好的人沒有這種現象，都講「白話」。

曾經看到過這樣的故事：許多年前，有一個人對相對論有興趣，就買了幾本相關書籍來看，

結果，只有一本他看得懂，而且很容易懂，而唯一看得懂的那一本，作者是……愛因斯坦本人。

任何專業領域，**只有懂的人，才能講到別人懂**。

所以，對於中醫的教學，我看到劉力紅博士有點「玄」的講話調調，也感到有些警惕。希望各位同學，如果聽到老師上課講出「黑話」，要舉手警告我一下。因爲**聽起來會「玄」的「黑話」，一定就是我也沒弄懂**，而在那兒硬兜、硬掰的部分了。

但願我們這個課，能夠從頭到尾，字字「**白話**」，這樣我也才可以對自己稍微放心一點兒。

嗄?……你們說什麼?老師已經在講黑話了哦?什麼?老師一直說什麼「經方家」、「經方派」，你們聽不懂那是什麼東西?

啊，真是抱歉哦。經方，主要指的是上古時代的那些「經典（classics; sutra）之方」，如果定義嚴格一些，就是指醫聖張仲景的《傷寒雜病論》裡面出現的方子。

一般定義的「經方派」，就是指那個醫生所使用的方子，絕大多數都是仲景方。這種的醫生，現在在外面是少數派哦。

嚴格的定義是：張仲景之後有人再創的方，就算「時方」，「經方」的相對詞是「時方」，也就是後世再創出來的新方。

但如果以創方的思路來劃分，就可以定義得再寬鬆一些：直到宋代結束以前，中國人用的

金朝張元素開始算的。那之前都勉

方子，都還算是「經典時代」的思維。時方派的時代，是從金朝張元素開始算的，那之前都勉強可算是經方時代。

那，如果還要定義得更寬鬆一些，凡是看病是以「六經辨證」的角度思維的，不管他開什麼藥方，都仍可算是「經方派」。

不過，講到這樣，經方派和時方派，以外部觀察而論，就沒什麼明顯的劃分了；必須以醫者的思維方式作判別。比如同樣是開五苓散，看一個人「口渴而尿少」，**抓證開藥**的，是經方派；認為一個人「小腸火不足，脾胃有濕」而開的，**依病機開**的，是時方派。

其他還有一些小黑話，什麼寒水、相火之類的，後面會講仔細些，這裡就先不說了，好不好？

不過，大家不要太害怕黑話啦。中醫的黑話真的不算多，沒有那麼令人望而卻步啦。像最近有一個日本諷刺漫畫叫《絕望老師》，裡面的黑話就比中醫多五十倍啊，認識的人之中好像只有你們的陳助教看得懂，我看的時候，還得一句一句問陳助教，才曉得哪裡好笑。

「氣化」的觀點

中國醫學是一種「氣化」的觀念。氣化是什麼意思？就是：有很多東西，我們知道它存在，

可是透過肉眼或現有科技不能觀察；可是，雖不能觀察，卻可以驗證。

就像現在，都已經核能發電了，有誰看過電子長什麼樣子啊？還不是科學家用數學推算出來的東西，哪個人用肉眼看過電子？不可能的嘛，肉眼根本看不了。所以我們看到書上畫的電子，那都是想像圖哦。

承認這個世上有我們看得見的有形的東西，同時也承認這個世上有我們看不見的無形的事物，不會因為看不到、不能觀測，就駝鳥埋沙似地逃避、甚至否定它的存在。

「氣化觀」其實就是「科學的精神」，一面窮究我們可以知曉的事物，一面對未知的世界保持敞開的胸懷。因為科學，因為邏輯，所以更能夠承認：我們所能觀察的一切加起來，仍不足以解釋這個美妙的宇宙。像英國作家勞倫斯就說：「公的孔雀那麼漂亮，怎麼會是繁衍種族的基因所需？母孔雀根本看都不看它一眼的！」

所以，用邏輯去思考、推導，而承認「未知的世界」的存在，這個過程，在馬克斯之後也就被稱作「唯物辯證法」。用「物」的世界的一切，去證明「一定還有『心』的世界的存在」。發明「辯證法」的神學家黑格爾，證明了這個「物」的世界之上，一定存在著上帝（超越的意識）；而兩千年前，《莊子・齊物論》也用幾乎是一樣的方式，證明了「人類在肉身之外，一定有靈魂！」

大家不要以爲中國大陸是唯物思考的國家，都不承認心靈、上帝的存帶，這也只是現階段的狀況。唯物思考訓練得很好、邏輯能力很強的人，要承認形而上的心的世界，其實比誰都快啊。

而中醫的「陰陽」之中，也就一直嚴守著這樣的底蘊。說「唯物辯證法」比較是祖國同胞的習慣用語啦，如果是我自己關起房門來說，我就會說那叫「練《莊子》的〈齊物論〉」。

有這麼一種思考的習慣作基礎，就會使人覺得：中醫和西醫所看待事情的層面不一樣，建立出的價值系統不一樣，那只是地球上各行各業的一種「分工」狀態而已，西醫處理有形的人體、中醫處理氣化的身體，他們擅長的我不會，我熟的他們也不識，很多觀點，彼此間都具有高度的互補性，很可以成爲好朋友的。

之所以不能變成好朋友，而往往還互相罵來罵去，原因比較在「人性的脆弱面」吧？學問這個東西，是中性的，無辜的。

當一個人沒有勇氣面對自己的「不知道」，也就是不能承認「自己的已知並非全部的真相」的時候，人會因爲自己的「心虛」而發作出一種代償反應，變成以一種宗教狂熱者的姿態來捍衛自己，否定「我」所「不知道」的種種。

所以，不要說中西醫之爭我管不到啦，同樣是中國的學問，也就有很多處理不同層面的不同系統框架啊：看風水的可能說你房屋怎樣怎樣所以你生病，靈媒者可能說你前世造了什麼孽所以你生病……這些，都不在一個中醫把脈開藥者的職場範圍之中：也就是說，中醫所處理的，至多不過是它這門理論範疇內的事物，在整個廣大的世界之中，那只佔到很薄很窄的一個層面罷了。

有太多事是中醫管不到的。各位可不要以爲學了中醫可以征服世界啊。要征服世界，要先去造機械怪獸，再打敗所有的超人戰隊……再……

……呃……抱歉，回題。

中醫只能用形而上的身體觀來操作

腎臟在西醫的看法裡面是幹什麼的？這件事，我們這個課程……就省略吧。如果你們家裡面有國小國中生在讀健康教育課本，也可以讓他教你啊。不是說這些學問不存在，而是以中醫的著眼點來講，有些事情，好像沒有那麼要緊。

的確，如果以西醫的立場，可以說：「中醫好笨哦，這些事情都不曉得。」當然，也有一些

中醫人，會提出一些古經典的有利的論證來擯：「喂，你看！我們中醫不笨的！其實我們都曉得！」

當然我的個人言論並不代表中醫界啦，只是，我常覺得：「我曉得那個幹什麼？」我對知識可是很勢利眼的喔，**無利可圖、用不到的情報**，我都覺得不必賦與它價值，解剖學的腎臟相關知識對我們醫病有用的內容，當然值得大家來曉得一下；如果是中醫參考座標根本不在那裡的，那就讓西醫去曉得就好了。

要求中醫也得懂西醫，可以說是一種「東洋瘋」——就是只有東洋人才會發的瘋。——走出中國和日本，你到世界各國去看，都沒有這個通例的。英國的文學院會要求學生「你不夠格研究莎士比亞，因爲你不會唐詩宋詞！」嗎？不是同樣都是「文學」嗎？德國的哲學系會因爲學生沒有讀過《毛主席語錄》就不許學康德嗎？有西方人會瘋成那樣的嗎？

現在是一個專業專科分類得那麼細的時代，看婦產科的西醫都不必會看耳鼻喉了，爲什麼做中醫的就非得會西醫？男同性戀者幹嘛去上「把妹達人」訓練班？

以學術圈而論，中國的傳統學問，外國的研究者都很欣然地**願意以它原本的樣貌接受它**；反而是島內的學術圈，你不用洋人那一套來研究，就不給你過關。

這種不符合全地球常識的作爲，你說是因爲「民族自卑情結」也好，說是「東方人愛犯賤」

也對；但若要我來說，我就認爲，這種發瘋的事，最難處理的一點，就是有所謂「善意」參與其間。「惡意」好對付，**「善意」才會害死人不賠命**。西醫的論點清清楚楚，中醫的理論神神秘秘，教育體系的當權者，會有「中醫的學習者，若能也懂得西醫，看病時也多幾分輔助，多幾分把握啊。」的好意，而把西醫的內容納入中醫的學習體系，用來「呵護」「匡扶」中醫，這樣的思考和作爲，你如何叫他「俯首認錯」？「多知道一點總是好」是情報收集狂的現代人的通病。

可是呢，在中醫的學習階段，你先把西醫看到的人體圖像吃進來了，身爲中醫「注視著看不見的人體」的那隻眼睛，往往就先被打瞎了，變得很難再用中醫的邏輯去思考。於是，本來醫得好的病人，變成不會醫、不敢醫，而枉死了。會造成這樣的結果。

就好比說，現在說「中風」，西醫常識會讓你曉得那有很大的比例是因爲「腦溢血」，學習者一旦「曉得」那是「腦中血管爆掉」，最重要的兩路治中風的中藥治法，就變成不會開了。因爲古代治中風最強的方劑之一的「小續命湯」是「麻黃劑」啊！麻黃是會讓血管昇壓的藥啊，已經爆血管了，你還昇壓讓他血更會噴，人還能活嗎？可是，最近大陸的中醫李可還是他的學生，就有一篇論文在說，腦溢血用續命湯，效果簡直是奇蹟，臨床的觀察發現，這個方子不但不會讓血管更爆，反而腦內的瘀血很快就自己吸收掉了。

子不但不會讓血管更爆，反而腦內的瘀血很快就自己吸收掉了。

這種「奇蹟」要如何使它成真？我想，它基本的理論，還是淡淡地、不起眼地存在於《傷寒論》之中：《傷寒論》中關於麻黃湯的條文，有好幾條曾經提及麻黃湯證的人可能會流鼻血這件事——當人的血中有「寒氣」的時候，往往人體會找個地方擠出一點血來排除那個寒氣。如果很不幸地，鼻子那裡噴不出來的時候，就有可能噴在腦子裡了。如果我們即時用麻黃劑排除了那股寒氣，腦中的血就不會繼續噴，已經出來的血，腦組織可以自行吸收而痊癒；而，如果沒有做這件事，腦中就一直出血，到後來壓壞了腦，人就完蛋了。

這，或許也解釋了「爲什麼中風總是冬天發生得比較多」和「某一類中風患者立刻十指尖放血，就有可能復元的狀況好非常多」這兩件事的一部分。

但是，講「寒氣」，那就是中醫「形而上的身體」的觀點了啊。如果你不是很堅實地把握住這一類中醫的身體觀，臨床便守不住陣腳，這一型的中風患者便救不回來啦。救治中風，有些古方派的醫者「敢」用續命湯、小續命湯、風引湯，你可以譏嘲他們是「不懂西醫的草包」，但，臨床救人，卻是誰比較厲害？是「草包」贏啊！

而光說「寒氣」，也不可以就這麼認爲這個湯劑的秘密就真相大白了。因爲，中風兩年到十年的患者，在日本，也有用這類方劑救回來的例子。一個病都拖那麼久了，「寒氣」之說也顯得無力。

總之，中醫是實際操作的東西，有效，也就好了。理論的黑盒子，若在我們有生之年仍然解不開，就認了算了。

另外還有一類的中風患者，他是太虛了，靈魂支撐著身體的那一層看不見的框架垮掉了，中醫所謂的「三焦虛損」，吃長素、多吃生菜水果、又多作勞累運動的人發生率會高些，這種的中風，無關乎寒氣，中風時十指尖放了血也不會比較好轉，有古方派的醫者，比如說從前香港的譚述渠，就用黃耆五物湯來治（時方用補陽還五湯），「黃耆五物湯？有桂枝又有黃耆，不是更會爆血管嗎？」到今天都說「腦溢血」了，直補三焦的藥，又有幾個中醫敢用呢？

其實啊，即使是西醫自己也說，今日所謂中風的患者，真的是腦溢血的，只十分之一多一些，近十分之九都是血管不通造成的，是「黃耆五物湯」血痺病的那種虛證。

又或者是傷科遇到骨折的人，如果你先曉得西醫說的「骨頭的外層要多少天才能長合、內層好幾年都長不回來，所以才要架鋼條……」云云，等你看到中醫的傷科方有那種「一夜長合」的骨折的藥——比如說「生土鱉蟲、自然銅粉、羊躑躅根或者種子」這一組「焊骨」藥——你可能就會覺得那是不可信的江湖傳說，而嗤之以鼻。

西醫的一個觀點介入，就有可能堵死、障蔽住對於同一件事中醫原有的觀點，就連民國初年醫術那麼好的中醫張錫純，都被「腦溢血」這個詞唬住，而改以《內經》中「陽氣，者大怒則形絕，血宛（即『鬱』字）于上，使人薄厥。」這句話來附和西醫提供的觀點，以「肝風內動」的高血壓來看待中風，而繞彎路創出以「降」爲主的鎮肝熄風湯，這個方子，腦震盪或腦溢血比較有用到的機會；但，治高血壓，就常常有對不上病機的時候了。我自認中醫的根基還遠不如張錫純渾厚，他都對付不了的事，我怎麼敢不怕？

我記得啊，網路上倪海廈先生在講這個「命門之火與水氣」的時候，他會非常直接地說：「人體爲什麼能站立、肌肉爲什麼會有力、你的骨頭會什麼不會塌掉，就是因爲，你身體裡面充塞著水蒸氣啊！這個水蒸氣把你塞得滿滿的，所以你怎樣怎樣……」然後說「人的身體裡面，最重要的就是暖水、熱水，就是水蒸氣，讓命門火把你的水燒開了，然後這個水蒸氣衝上來，然後怎樣怎樣……」黃成義先生也說：「人的動脈被砍，會標射出那麼高的噴血，那是『氣』！血怎會有這種壓力？」這個話，他們講出來，有人就覺得「這些老頭子已經瘋了」，因爲誰也知道人體解剖開來，並沒有這個東西。

可是，從這些言論，我非常能夠感受到一件事，就是：如果你是一個在實際醫病的中醫，而你醫術到了那個地步的時候，對你而言，那種東西會是非常真實的，比透視片看到的東西還

要真實。主觀來講，在他們的心目中，會覺得命門火、水蒸氣這一切都是具體存在的，因為「我就是抓住這些東西在幫人醫病的啊！」。所以有的時候，在專業領域裡面，我們直接在感知的一些事情，要跟外界溝通，還是有一些對話上的困難，尤其是講到「水蒸氣」的時候，別人會覺得你在講一些人體中根本就沒有的東西。

我是覺得這樣子的溝通，一開始就註定會蠻失敗的啦，所以我總要告訴學生說：「我們現在講的東西，是外面的人看不到的哦！是像童話故事一樣的哦！」免得到時候挫敗很大。

〔摘自二〇〇六年『中醫基礎』課程〕

中醫牙科史導覽——從細辛的藥性出題——

《黃帝內經》中的牙痛

在中國古方裡，細辛常出現在治療牙病的方子。我們已經都知道細辛有驅風驅寒的藥性，那，爲什麼牙痛明明是牙根發炎，發炎不是熱症嗎？卻要用驅寒驅風的藥來治療呢？這個問題可以當作是關於中國醫學的小專題來討論。

首先，我們看看中醫對於牙痛的認識：

中國人在對待牙痛的時候，常會說，上牙的牙痛是屬於胃，下牙的牙痛是屬於大腸，這個說法是怎麼來的呢？這個說法是來自於《黃帝內經》的《靈樞經》。

《靈樞經．經脈第十》：

大腸手陽明之脈……其支者從缺盆上頸貫頰，**入下齒中**。……是動，則病齒痛頸腫。

胃足陽明之脈……下循鼻外，**入上齒中**。

它說，手陽明大腸經有一條分支跑到人的下牙底下，足陽明胃經有從鼻子外側跑到上牙床裡面。所以在《黃帝內經》的思考框架裡面，中醫就會說：如果是上牙有問題的話，大概是胃經經過，下牙有問題是大腸經經過。這是《黃帝內經》的思考；但張仲景的醫學並不完全是在《黃帝內經》的框架裡面。

用細辛，比較是仲景派的思路，不是《內經》的思考。

《靈樞經．雜病第二十六》：

齒痛，不惡清飲，取**足陽明**。惡清飲，取**手陽明**。

在《內經》的另一個篇章裡，它又說，如果牙痛是**不惡清飲**，就是牙痛但蠻喜歡喝冷飲、不怕冰水，那就代表這個人的牙痛是足陽明胃經的病，可能是胃經有熱，需要用白虎湯之類的方子清胃熱。如果是**不喜歡喝到冷飲料的牙痛**，那表示牙痛的原因是來自於大腸經。當然，有些歷代注家就解釋說，如果是大腸經的病，那就比較不會口渴、想喝冷的；但如果是足陽明胃經的病，像是白虎湯證，人會有身體燥熱、出大汗、會喝得下很多冷水。

甚至也有人會把前面這兩段加在一起，說上牙痛會比較愛喝冷水，下牙痛就會比較不愛喝冷水——這樣的論點也存在。

當然，牙齒到底是一種骨頭，屬於腎，這同樣是基本中的基本。所以，牙齒的病，要算成是腎也對。只是，在《黃帝內經》的範圍內，講到蛀牙會講到手、足陽明經，講到腎的話，會比較是牙齒枯槁那種。直接關係到牙齒的榮衰會比較講到腎，蛀牙比較不常講到腎。

《靈樞經．寒熱病第二十一》：

臂陽明，有入頄偏齒者，名曰**大迎**，下齒齲，取之**臂**，惡寒補之，不惡寒寫之。足太陽，有入頄偏齒者，名曰**角孫**，上齒齲，取之在鼻與頄前。方病之時，其脈盛，盛則寫之，虛則補之。

《黃帝內經》對於牙齒痛的治法，當然還是以針灸爲主。但我們如果看上面這一段《內經》它說「臂陽明，有入頄偏齒者，**名曰大迎**」，這是說手陽明有從顴骨底下鑽進來，走在牙齒的這一條上，有一個穴道叫作大迎。如果是下牙痛的話，就要從手臂來扎針。

但這個穴位，如果拿到我們現在的針灸學來看的話，已經不太清楚它在說什麼了。因爲我們現在針灸的穴道，大迎穴是一個在足陽明胃經上的穴道，不是在手陽明大腸經上面的穴道。所以《靈樞經》那個時代的大迎到底在哪裡，我們現在也不是那麼清楚，因爲經絡畢竟是我們肉眼看不見的，它到底怎麼繞，在不同的書裡也有不同的講法，所以，到底要扎哪裡呢？扎「今天的」大迎究竟有沒有效？多多少少還是有效。但是我們這堂課，已經擺明了不在針灸上下功

夫，而且大迎在的位置我也不知道要怎麼扎，因爲太不會了所以不敢下針、感覺不太踏實。至於「取之臂」，大腸經要在手上找對於牙痛會有效的穴道，其實有好幾個，但是今天一般來講，中國人的「取之臂」是直接取合谷穴，它最好用，合谷如果扎得夠好，得氣得得夠，「四總穴」裡面我們說「面口合谷收」，牙痛的時候，順利的話，在合谷上做一番補瀉，就會不痛很多、甚至完全好的，也是有的。所以手陽明的話，一般大概就取合谷了。

那它接下來又說「**足太陽，有入頄徧齒者，名曰角孫**」，以我們現在的針灸穴道來講的話，角孫是屬於足少陽膽經的穴，當然，現在的針灸書會說，角孫是手太陽跟手少陽三焦、足少陽膽經三條經的交叉口，臨床上角孫是放血治療腮腺炎比較有效的一個穴道。

——這些都是我「書上看來的」，跟同學大概講一下而已，我自己是不太有真實感的。同學如果想把針灸學好的話，恐怕還是要另投明師，我對針灸這個領域，是懶得學、也沒興趣。要學針灸的話我建議一開始還是學正統派的——就是從《黃帝內經》、《針灸甲乙經》這樣一路下來的——正統派的針灸，同學如果有興趣的話，人間國寶周左宇老師的課，趕快去上吧。因爲周老師教的針灸就是從《黃帝內經靈樞、素問》、《針灸甲乙經》一直到《針灸大成》這些所有的內容，是依循著中國醫學最主軸的醫理框架在運作的針灸系統，對於開藥或學習《傷寒論》有支援的效果，它跟中醫裡面的其他學門間能互相支援，可以從針灸的學習中，得到對

很多中醫理論的理解，這是觀念上很重要的成長。所以我雖然一直以來不喜歡用針，但我還是覺得針灸上的很多理論最好能了解一下。

所以我們曉得了，在《黃帝內經》裡面講到牙痛，它大概是這樣的一個框架，就是：上牙痛是足陽明、下牙痛是手陽明，這是《黃帝內經》的思考。

接下來我們看看《史記．扁鵲倉公列傳》：

漢．司馬遷《史記．扁鵲倉公列傳第四十五》：

齊中大夫病齲齒，臣意**灸其左手陽明脈**，即為**苦參湯**，日嗽三升，出入五六日，病已。得之風及臥開口，食而不嗽。

這個故事是在說，有一個人牙痛，然後淳于意灸他的陽明脈。當然中國歷代大腸經上灸牙痛，有好幾個穴道是可以用的；胃經的足三里也常用。不過我也沒有灸過，因爲古時候說的灸好像比較野蠻，是要把皮膚燒一個洞的。牙痛跟皮膚燒一個洞的痛相比，已經有一痛了，我想，我大概不會想再加上另一痛。「即為苦參湯」，用苦參這一味藥煮湯來漱口。雖然這也不太好受，因爲苦參很苦，但用苦參湯漱口的確是有用的。如果有人願意吃苦不願忍痛的話，苦參湯

漱口是可以用的一個方法。苦參這味藥，它是一個涼腎的藥，因爲牙齒到底是屬於腎，到藥局裡面買幾片苦參煮藥水來漱口，漱著漱著就沒有那麼痛了，一天漱掉五、六碗，很快會消痛。在美國，因爲牙醫師很難約，等你給醫生看到，已經痛到崩潰了，在這樣的地方，或許苦參湯是一個好用的救急方法。

苦參湯，算是歷史記載中，比較早提出的一個治牙痛的方。苦參湯代表了中醫牙痛觀念的一個轉折：從「治手、足陽明經」轉到「**瀉腎火**」了。

而這個方法，到後來也引發了一些問題。怎麼講呢？

苦參它退火、清熱、消炎、止痛，治牙痛聽起來是沒有錯的。可是在宋朝的時候有一個沉括，沉夢溪，他寫的《夢溪筆談》，裡面就說他得過一個病，覺得腰痛得不得了，坐一坐要站起來都累得受不了，有一個軍官看到他腰痛成這樣，就問他「是不是在用苦參刷牙？」，連一個軍官看到他腰痛都能猜到他用苦參在刷牙，或許那個時候用苦參刷牙是很流行的，就好像現在的舒酸定一樣。後來這個軍官就解釋給他聽，說：苦參是一個寒涼的藥，每天拿它來刷牙，腎就越來越虛寒，所以會腰痛。於是沉括就換了一個刷牙的東西，腰痛就好了。因此，雖然苦參在一時之間可以清熱消炎，但拿它來刷牙，還是不見得適合。

宋・沉括《夢溪筆談》：

余嘗苦腰重，久坐，則旅距十餘步然後能行。有一將佐見余曰：「得無用苦參潔齒否？」余時以病齒，用苦參數年矣。曰：「此病由也。苦參入齒，其氣傷腎，能使人腰重。」後有太常少卿舒昭亮用苦參揩齒，歲久亦病腰。自後悉不用苦參，腰疾皆愈。此皆方書舊不載者。

傷寒學派的思路：以感冒受風論牙痛

到了元朝的朱丹溪、李東垣他們，就提出了另外一類治牙痛的原則，這個原則，就開始跟細辛有相關性了。怎麼講呢？

他們開始提出了一種理論，就是：牙痛這個病，用來漱口的這些藥，其實比較適合用一些辛散的熱藥，而不是用寒涼的藥，提出了治牙痛「**宜辛散、忌涼遏**」的思考：

元・朱震亨《丹溪心法》：

牙齒之痛，因胃中濕熱上出於牙齦之間，**適被風寒或飲冷所鬱**，則濕熱不得外達，故作痛也。寒是標，故外用辛溫擦漱之藥；熱是本，故內服辛涼散熱之劑。牙痛用梧桐淚為末，少加麝香擦之。**牙大痛，必用胡椒、蓽茇能散其中浮熱**，間以升麻、寒水石，佐以辛涼荊芥、薄荷、細辛之

類。**若用清涼藥，便使痛不開。必須從治**，如蓽茇、川芎、薄荷、荊芥、細辛、樟腦、青鹽之類。

這樣的思考，可以說是仲景醫學在牙科產生的另外一種思考路徑，而它在臨床上開始帶給人一種感覺：**這樣的思考比《黃帝內經》的思考好用**。

這個思考是說：牙齒跟腎是相連的，如果腎臟有多餘的熱的話，一個正常人健康的牙齒，就像煙囪一樣，可以把這個火氣排放出來，也就是牙齒有點像腎專用的毛細孔，就像我們身體多餘的熱可以從汗孔出來——腎臟連著牙齒，牙齒像腎的煙囪，腎臟的熱可以從牙齒出來——我們人體如果受了風寒之邪、得了麻黃湯證，麻黃湯證如果有熱被包在裡面，就變成大青龍湯證，熱包在裡面悶燒。同樣地，中醫界開始把牙齒痛跟這個思考連在一起：牙齒痛，很可能是因爲牙齒受了風寒，把牙齒束住了，本來要從牙齒排放的熱氣，就排不出來了，悶在裡面，然後牙根就燒爛掉了。所以提出「辛散法」的醫家，是用一種麻黃湯證、大青龍湯證的角度在看待牙痛的。

這個說法其實很有道理，因爲我們聽到誰在牙痛，往往冬天聽到的比夏天多；如果牙痛果真是純熱症、純上火的發炎，那應該夏天痛的人比較多才對。

所以後來中醫就覺得：牙痛就好像「麻黃湯證也可以發燒燒到三十九度半」一樣，是悶住了，所以在發燒。我們要幫助人體中的抵抗力，把這個寒邪之氣推散、讓牙齒回復它原本疏瀉

的機能，火就能排放，牙齒就不痛了。

當這樣的思考開始出現的時候，細辛就變成牙痛很重要的一味藥了。

苦參是一個角度的思考：入腎清熱、消炎；而細辛是另外一個角度的思考：牙齒屬於腎，腎的麻黃湯就是細辛，所以用細辛煮水漱口就可以把牙痛打通——以這樣的一個角度來面對它。

我想我們學經方，常會遇到這種看病的「視角的選擇」，就像我們講葛根湯的時候，醫案講義裡，朱木通就說：其實婦女的乳房發炎，往往都是太陽陽明合病的葛根湯證、或是小柴胡湯證當主軸，是先得到感冒了、六經病了，經絡淤塞不通，然後才發炎。先把這個六經病醫好，剩下來的一點發炎、或是本來的發炎所產生的一些膿，再用藥排掉就好了——大概是這樣的思考。

所以很多我們現在歸納於發熱、發炎的東西，可能都可以找到張仲景醫學六經辨證的主證存在。因此後來就開始有比較多的人主張牙痛要「從治」，不是說它發炎我們就要消炎，而是順著這個熱勢把它瀉掉，用從治的方法來治，就跟我們用桂枝湯、麻黃湯是一樣的道理。因爲桂枝湯、麻黃湯是站在我們的抵抗力這一邊把寒邪推出去。如果只因爲感冒發燒到三十九度，就說要退燒，退燒針一打下去，不是就把抵抗力也給殺掉了？那感冒就內陷了，對身體反而更不好。所以要走從治的路線，這在觀點上有它的正確性的。

既然要走從治的路線，單一味細辛漱口治牙痛，就是常用的一種方法，當然還有一些瀉熱或有引經效果的藥，比如說中醫裡有一首不知道是誰寫的詩，說是華佗治牙痛的方：

不知著者，託名孫思邈註《華佗臨症神方・華佗治牙痛要訣》：

宜辛散，忌涼遏。

世傳華先生治牙痛：「一撮花椒水一盅，細辛白芷與防風。濃煎漱齒三更後，不怕牙痛風火蟲。」實則先生之醫術，雖本乎仙人，其用藥則由己。如**宜辛散，忌涼遏**，即治百般牙痛之秘訣也。故知治病不必拘定湯藥，蓋湯藥可偽造，可以假托，且當視其病之重輕，人之虛實，時之寒燠，而增減之。故有病同藥同，而效與不效異。醫者於此，宜知所酌奪矣。(孫思邈注)

「一撮花椒水一盅」一碗水一把花椒，「細辛白芷與防風」白芷是足陽明胃經引經藥，又有祛邪、止痛的效果；防風是脾胃系的祛風藥……所以花椒、胡椒、細辛、白芷、防風這一類發散風邪的藥都是很常用的。

再來，我們來看看元朝《御藥院方》裡面的漱口沉香散。

元・許國禎《御藥院方》：

元．許國禎《御藥院方》：

漱口沉香散

治牙槽熱毒之氣衝發，齒齗腫痛，或瘡，或差，或發，並宜服之。

香附子八兩　沉香　升麻各一兩　華細辛半兩

上為細末，每用二錢，水一大盞同煎至三兩沸，去滓溫漱，冷吐，誤嚥不妨，不計時候，日用三四次。

《御藥院方》是元朝的時候收集的一些前代比較高檔的宮廷好方，我選這個方的理由是這個方的美味度最好，因為這一類的方子很多，只是有的是用細辛跟荊芥跟露蜂房，露蜂房是黃蜂窩。有的是用獨活四錢、細辛兩錢、荊芥穗四錢，我覺得獨活吃起來比較難吃，所以在這些效果差不多的藥物裡面，我覺得香附、沉香、升麻的味道都還可以，所以就選了一個該有的藥都有了的方。升麻一方面可以算是升提足陽明胃經經氣、一方面也可以算是升清氣、降濁氣的化毒藥；引火歸源的沉香、升清降濁的升麻，再加上行氣的香附，這樣在古時候一般是煮水漱口的方子。

刷牙固齒名方

另外還有一個陳希夷刷牙藥，這是一個很好玩的方，它是在華山上一塊石碑上面的詩，用它來刷牙，不但能讓牙齒牢固，而且可以「烏髭鬢」——就是刷了之後，鬍子、鬢髮都會黑回來——這個方子我選它，是因爲它代表了那個時代刷牙方裡面**最大公約數的正確**，就是中國人刷牙方裡最首席的幾味藥，這個方都有了。

陳希夷刷牙藥 進華山，陳希夷先生牢牙烏髮鬢藥，原在碑記上有此方

牢牙齒，烏髭鬢。

豬牙皂角及生薑，西國升麻熟地黃，
木律旱蓮槐角子，細辛荷蒂要相當，
青鹽等分同燒煉，研熬將來使最良，
揩齒牢牙髭鬢黑，誰知世上有仙方。

上件十味各二兩，除青鹽一味外，其餘藥味並剉碎，用一新瓦罐兒內盡盛其藥，又用瓦子蓋合，罐兒口子以麻索子繫定，上用鹽泥固濟，約厚半寸許。曬乾，穿一地坑子，方闊二尺，約深七寸，先放一新方磚，後安放藥罐子，以口向下坐，用木炭火一和燒令透，後青煙出，稍存其性，去火，放經宿，取藥出，煞研為細末。每用刷牙子蘸藥少許刷上下牙齒，次用溫水漱之，每日早晨、臨臥時用一次於內。旱蓮葉如馬齒花，如星宿。升麻形如雞骨，其色青綠，此二味藥本出京

兆府，奴婢高邦才謹言：

「牢牙烏髭鬚之藥，古今方論甚多，少有曾經驗者。奴婢在私家之日，實緣此藥常是與人修合使用，親經效驗略言如後：

有祐德觀景碧虛先生，常用此藥，年至八十已上面若童子，髭鬚其黑，齒落重生，儀師顏亦識此人。

明昌二年，有統軍司書表姓，大年紀五十歲已上，髭髮本生來黃色，因患牙疼，用此藥兩月，髭髮皆變黑色，更不脫落。

貞祐二年，陝西安撫事老瓦，患牙疼數月，用此藥痊，可至今常用。

曾經效驗者歷歷甚多，不敢盡言。」

我們在做這個藥的時候，因爲中間生薑要經過烘乾的過程，所以直接擺乾薑也可以；豬牙皂角，一般藥局買就可以了；西國升麻、熟地黃，就買好一點的升麻跟熟地黃；木律是什麼呢？木律又叫作胡桐淚，這味藥我們現在臺灣的藥局好像買不到，不過因爲這個方子它有很多的兄弟姐妹方，裡面也有不用胡桐淚的，胡桐淚的作用，是要讓藥性鑽到牙齦肉裡面去的，這個鑽到牙齦肉裡去的藥性，如果沒有胡桐淚的話也沒有關係，可以用附子，附子也可以幫助藥性深入，不然的話，傅青主派他們用的是骨碎補，同時用六味地黃湯引經，這個也是很能固牙齦肉

的；槐角是槐樹的果實種子類的東西，散火毒的；荷葉蒂的話，荷葉主要是要升清氣，那麼荷葉蒂，考究一點的話，因爲它是撐住整片荷葉的東西，所以就特別有效，不考究一點的話，就用整張荷葉也可以；青鹽就是從鹽礦裡挖出來的鹽，就算不入藥，把它打碎，回家煮菜用也是很美味的。

這些藥，它說，除了青鹽之外都剁碎——其實我們買藥的時候，就可以請藥行把這些藥全一起打成粗粉，然後回家以後，把它裝在一個一人份用的小砂鍋裡，鍋蓋蓋起來以後用「楠香粉」調水，糊在鍋蓋的縫跟透氣的洞，把它封住（通氣的話，會焦得太厲害），然後把這一整個小砂鍋放到慢燉鍋裡，透過慢燉鍋慢慢加熱，夠熱以後，就會有一絲絲的煙飄上來，聞到藥味，差不多兩小時以後就可以關火，這時候裡面的藥材大概差不多烤到乾燥、焦黃，如果烤二十四小時的話就炭化了，烤得乾乾的焦黃的藥渣，再送回藥行請他們打成細粉，回家就拿牙刷沾這個細粉刷牙。

這種刷牙黑髮的藥，最好能在牙齦留久一點，所以可以拿軟毛一點的牙刷慢慢刷，但因爲裡面有一些藥像旱蓮、生地，都是黑黑的，所以不會讓牙齒變白，潔牙效果還行，白牙效果普通，但補腎固牙的效果很好。至於烏鬢髮的效果，有是有，但不要太強求，像我是白鬍子比白頭髮多的人，用這個方子刷著刷著一兩個星期下來，我觀察到白鬍子是有變少，但要刷到一頭白髮能烏黑，我也不敢相信能有這種效果啦。

因為有些藥，你要要求它很有效，就必須真的**製得很好**，比方說熟地黃，要它很有效，就真的一點鐵器也不能碰，這個在現在已經不太可能了，但這個方子已經是蠻稱好用了，就跟大家分享一下。

另外《衛生寶鑑》裡的遺山牢牙散這一類的方也很多，我選擇遺山牢牙散也是因為這個方同樣是一個「最大公約數的正確」，就是很多方裡對牙齒、牙床好的藥，這個方裡都有。

元・羅天益《衛生寶鑑》：

遺山牢牙散

王漢卿所傳方。云：折太守得之於李節使。折得此方，九十餘歲，牙齒都不曾疏豁，及無疼痛。漢卿今八十九歲，食肉能齒決之，知此方如神也。

茯苓　石膏　龍骨各一兩　寒水石　白芷各半兩　細辛三錢　石燕子大者一枚，小者用一對

上七味為末，早辰用藥刷牙，晚亦如之。

這個方刷牙之後，可以讓牙齒很牢固，裡面固氣補腎的，有龍骨；石膏、寒水石、白芷這都是能退散胃火的藥；石燕子是一種像化石又像蚌殼的東西，也是古時候固齒很有用的藥，這

個方子有同學們試用了以後，發現，從前那種稍微抿一抿嘴，牙齦就出血的人，刷了一個星期之後，很明顯地可以看到牙齦肉一天比一天不出血了，這個藥對於牙齦肉的調整是很強的。

我自己的經驗是，因爲我有抽菸，容易把牙齒薰得很黃，好幾年前我朋友叫我要用一些藥房賣的刷牙粉刷牙，我用那些刷牙粉，雖然是刷到牙齒變白了，但牙齦肉也都壞掉了，稍微吸到一點冷空氣或吃到一點甜的，牙根就受不了。後來改用中藥的刷牙粉，牙齦才好回來。那時候用的一個方，雖然沒有這個這麼好，但因爲這一類方子裡面的石膏跟寒水石，都能把牙齒磨得很白，但同時又不傷牙齦跟牙齒（要打很細才不傷），整帖方又可以讓牙根變得牢固，是清潔跟固齒效果都相當好的一類方劑。

牙周病的治療

那，有些人他們的問題是「牙齦肉退掉」。牙齦肉退掉，古時候也叫「牙宣」，多多少少是這個人的陽明火旺，所以胃陰虛，牙肉萎縮。一般是用內科裡面用來滋胃陰的藥，以經方來說，滋陰而退熱、又作用在陽明區塊的，是竹葉石膏湯；以時方來說的話就是甘露飲、玉女煎；單味藥而言是麥門冬。這些都是牙齦肉退下來常會用的方。

至於多有效？對不起，不知道。爲什麼說不知道？因爲我覺得看臺灣的病人的體質啊，會常讓人忍不住一頭跳進火神派的領域。因爲臺灣腎陽虛的人實在太多了，腎陽虛造成的水上不

來、全身的上火、枯槁，終極來講還是要補腎才會有效，不是退胃火就會有效，因爲五臟會燒掉是因爲腎水上不來，這一類的思考在講〈少陰篇〉的時候我們會涉入火神派的系統，到那時候，我們這些開藥的思路還會有些需要重新洗牌的部分。

牙齦開始退掉了，如果我們不用內服藥，要用外敷藥的話，路數也差不多。比方說有一味藥叫作補骨脂，補腎陽的；又有一味藥叫麥門冬，滋胃陰的。每天用麥門冬煮水一直漱口，平常刷牙就用補骨脂刷牙，這樣搭配用，效果也是蠻好的。

當然，總體效果而論，前面介紹的遺山牢牙散或是陳希夷刷牙藥，這些對牙齦肉退掉也都是很有幫助的，刷久了牙齦肉都會變好，咬東西也覺得牙齒不再鬆動了，也不會吃幾顆酸梅就覺得牙齒被酸到了。

如果是比較嚴重的「牙根露出來」的話，我們中國比較代表性的方劑是「柳枝湯」：

宋．王懷隱、陳昭遇 等《太平聖惠方．卷三十四》：

柳枝湯

治齒根出露，搖動疼痛，宜含**柳枝湯**方：

柳枝一握，切　地骨皮　細辛　防風去蘆頭　杏仁湯浸，去皮尖、雙仁　蔓荊子　以上各一兩

（※一方另有青鹽半兩）

上件藥，都細銼和勻，每用一兩，以水一大盞、酒一盞，同煎至一盞，去滓，熱含就於患處。

柳枝這個東西，藥局也不一定有賣，但我想，可能很多校園或是公園都會有柳樹，就自己摘吧。

用柳枝一把、地骨皮、細辛、防風這些藥打成粉，每次用一兩藥粉、水一碗、酒一碗，煮到剩一碗以後，趁熱連渣漱口，含著久一點不要吐。這是比較代表性的方劑。

陳士鐸的六路牙痛方

到後面傅青主、陳士鐸的醫派，就有另外一套辨症系統出現了，陳士鐸《辨證錄，牙齒痛門六則》就把牙痛分爲六種，六種牙痛的六種方：

清・陳士鐸《辨證錄・牙齒痛門六則》：

一

人有**牙齒痛甚不可忍，涕淚俱出者**，此乃臟腑之火旺，上行於牙齒而作痛也。治法不瀉其火

則不能取效。然火實不同，有虛火，有實火，大約虛火動於臟，實火起於腑。而實火之中，有心包之火，有胃火；虛火之中有肝火，有脾火，有肺火，有腎火。同一齒痛，何以別之？不知各經在齒牙之間，各有部位也。兩門牙上下四齒，同屬心包也，門牙旁上下四齒，屬肝也，再上下四牙乃胃也，再上下四牙乃脾也，再上下四牙乃肺也，再上下之牙乃腎也。大牙亦屬腎，腎經有三牙齒，多者貴。治病不論多寡，總以前數分治之多驗。火既有如許之多，而治火之法，宜分經以治之矣。雖然，吾實有統治火之法，方用**治牙仙丹**：

玄參一兩　生地一兩　水煎服。

無論諸火，服之均效。察其為**心包之火**，加黃連五分；察其為**肝經之火**，加炒梔子二錢；察其為**胃經之火**，加石膏五錢；察其為**脾經之火**，加知母一錢；察其為**肺經之火**，加黃芩一錢；察其為**腎經之火**，加熟地一兩。飲一劑而火輕，再劑而火散，四劑而平復如故矣。

夫火既有虛實不同，何以一方而均治？不知火之有餘，無非水之不足也。我滋其陰，則陰陽之火，無不相戢矣。況玄參尤能瀉浮游之火，生地亦能止無根之焰，二味又瀉中有補，故虛實咸宜，實治法之巧，而得其要者也。況又能辨各經之火，而加入各經之藥，有不取效如神乎？

或曰：「火生於風，牙齒之疼，未有不兼風者，治火而不治風，恐非妙法。」不知火旺則生風，未聞風大而生火，人身苟感風邪，則身必發熱，斷無風止人牙而獨痛之理。況火病而用風藥，反增其火熱之勢，是止痛而愈添其痛矣。或疑：「膀胱有火，膽經有火，心經有火，大小腸、三

焦俱有火，何俱遺之而不言？」不知臟病則腑亦病，腑病則臟亦病，治臟不必治腑，瀉腑不必又瀉臟，況膀胱、心與三焦、大小腸俱不入於齒牙，故略而不談也。

首先，是牙痛劇痛到涕淚俱出的時候，通常牙根都發炎腫起來了，這樣的牙痛呢，就用一個叫作治牙仙丹的方子，這個方只有兩味藥，玄參跟生地，都是很涼潤又滋陰的藥，生地今天用乾地黃也就可以了，用到真的生地恐怕還太涼。

傅青主這一派提出的論點還蠻特別的，當然之前也有其他的牙科醫生提出一樣的論點，就是牙齒的「上火」，有實火也有虛火，一般來說「臟」有火都是虛火，「腑」有火都是實火，因爲臟是因爲沒有辦法收攝能量聚成精，所以火才散出來，因此稱它爲虛火。

他們提到上下各兩顆門牙是屬於心包火，再旁邊一顆是肝、再旁邊一顆是胃、再旁邊一顆是脾、再旁邊一顆是肺、再到最後面就都是腎，所以要「**分經退火**」。那玄參、生地是涼腎火的藥，如果要退心包火就加黃蓮、要退肝火加炒梔子、退胃火加石膏、退脾火加知母、退肺火加黃芩、退腎火加熟地攝陽，這樣加味，就可以把牙痛退掉。這個方子其實還算好用，但因爲是寒涼藥爲主的方，所以喝了之後人會有比較累的這個問題。

這個方子，喝下去馬上牙痛就好很多，但不見得是真的全好，因爲往往再過一天，會發現牙痛的地方牙根的肉長了一個小膿包，把這個膿包弄破擠乾淨之後才真的正式好——就是它已

經讓發炎停止了，但已經發炎燒壞燒死的組織還是會變成膿，要清乾淨才算真的全好——不過因爲這個方還是一些陰寒的滋陰藥，所以吃起來還是要看脾胃強不強，不然還是可能多少會拉肚子的。

清．陳士鐸《辨證錄．牙齒痛門六則》：

二

人有**多食肥甘，齒牙破損而作痛，如行來行去者**，乃蟲痛也。夫齒乃骨之餘，其中最堅，何能藏蟲乎？不知過食肥甘，則熱氣在胃，胃火日衝於口齒之間，而濕氣乘之，濕熱相搏而不散，乃蟲生於牙矣。初則止生一二蟲，久則蕃衍而多，於是蝕損其齒，遂致墮落。一齒既朽，又蝕餘齒，往往有終身之苦者。此等之痛，必須外治，若用內治之藥，未必殺蟲，而臟腑先受傷矣。方用**五靈至聖散**：

五靈脂三錢，研絕細末　白薇三錢　細辛五分　骨碎補五分　各研為細末。先用滾水含漱齒至淨，然後用前藥末五分，滾水調如稀糊，含漱齒半日，至氣急吐出，如是者三次，痛止而蟲亦死矣，斷不再發。

蓋齒痛原因蟲也，五靈脂、白薇最殺蟲於無形，加入細辛以散火，骨碎補以透骨，引五靈脂、白薇直進於骨內，則蟲無可藏，盡行剿殺，蟲死而痛自止也。

第二種牙痛就確實是蛀牙蛀穿的的牙痛，其實我們牙痛不一定每次都是蛀牙蛀爛進去的，但若確實是蛀爛進去的，就用這個五靈脂、白薇、細辛、骨碎補這些藥去漱口，把這個蛀爛的洞慢慢調補回來，這種蛀牙蛀到爛穿進去的牙痛的特徵就是「如行來行去」。那種一陣一陣抽痛的牙痛，用這個方。

三

清・陳士鐸《辨證錄・牙齒痛門六則》：

人有**牙痛日久，上下牙床盡腐爛者，至飲食不能用，日夜呼號**，此乃胃火獨盛，有升無降之故也。人身之火，惟胃最烈，火既升於齒牙，而齒牙非藏火之地，於是焚燒於兩頰，而牙床紅腫，久則腐爛矣。似乎亦可用**治牙仙丹**加石膏以治之，然而其火蘊結，可用前方，以消弭於無形，今既已潰破腐爛，則前方又不可用，以其有形難於補救也。方用**竹葉石膏湯加減**：

石膏五錢　**知母**二錢　**半夏**二錢　**茯苓**三錢　**麥冬**三錢　**竹葉**二百片　**葛根**三錢　**青蒿**五錢　水煎服。連服四劑，而火退腫消矣。然後再用**治牙仙丹**以收功也。

石膏湯以瀉胃火，用之足矣，何加入葛根、青蒿也？不知石膏但能降而不能升，增入二味，則能引石膏至於齒牙以逐其火。而葛根、青蒿尤能退胃中之陰火，所以同用之以出奇，陰陽之火

盡散，齒牙之痛頓除，何腐爛之不漸消哉？

第三種牙痛是有人牙痛久了，上下牙床都腐爛了，變成沒辦法吃飯、日夜呼號，這種主要**病在「牙齦」**的牙痛，就是胃火太盛了，要治陽明火，可以用仲景方的竹葉石膏湯，再加上一些其他清熱散火的藥，竹葉石膏湯本來就是白虎湯再加味上來的一個湯劑，我們可以知道這是要退陽明熱爲主，牙齦腐爛的狀況我們可以用這樣的思路去開藥。

清．陳士鐸《辨證錄．牙齒痛門六則》：

四

人有牙齒疼痛，**至夜而甚，呻吟不臥者**，此腎火上衝之故也。然腎火乃虛火，非實火也，若作火盛治之，多不能勝，即作虛火治之，亦時而效時而不效。蓋火盛當作火衰，有餘當認作不足，乃下虛寒，而上現假熱也。人身腎中不寒，則龍雷之火下安於腎宮，惟其下寒之甚，而水又無多，於是上衝於咽喉，而齒牙受之。正如龍雷之火，至冬則地下溫暖而龍雷皆蟄，春氣發動，則地底寒冷而不可蟄，乃隨陽氣上升矣。至於夜分，尤腎水主事，水不能養火，而火自游行於外，仍至齒而作祟。譬如家寒難以棲處，必居子舍而作威，而子又貧乏，自然觸動其怒氣矣。治法急大補其腎中之水，而益以補火之味，引火歸源，則火有水以養之，自然快樂，而不至於上越矣。方用

八味地黃湯加骨碎補治之，一劑而痛止，再劑而痛不發也。

蓋六味地黃湯補其腎水，桂、附引火以歸於命門，但補水引火之藥，不先入齒中，則痛之根不能除，所以必用骨碎補以透入齒骨之中，而後直達於命門之內，此拔本塞源之妙法耳。

第四種牙痛是「**到了晚上特別痛**」的，這代表什麼意義呢?這表示腎臟不能收納陽氣，所以腎火浮越上來了，這樣的牙痛就要用傅青主醫派非常有名的「引火歸源法」，基本的方法就是一大鍋的八味地黃湯放涼了喝，八味地黃湯裡的六味藥：熟地黃跟澤瀉可以把藥引入腎經；山藥跟茯苓可以把藥引入脾經；山茱萸跟牡丹皮可以把藥引入肝經——當然這是一種比較粗糙的講法——但基本上一般喝腎氣湯的時候，如果是比較敏感的人，就會感覺到大腿內側的三陰經會有一種「有東西鑽下去」的感覺。這六味之外加上桂、附，就可以把桂、附的能量拉到三陰經裡去保存起來，當然，藥量地黃獨大，還是以補腎經爲主。因爲中醫相信「同氣相求」的原理，所以在把肉桂、附子的藥性拉進三陰經的這個過程，身體裡面如果有一些火是從內臟浮出來的，那這些火就會順便跟著肉桂、附子的熱性，一起被引回去，這是一種收攝浮越之火的方法。

那麼傅青主這個方，就多加了一味骨碎補，讓骨碎補把藥氣拉過去經過牙齒，所以本來是全身的浮游之火都要收進去的，把這個藥性拉得經過牙齒以後，這個引火歸源的藥性就會把牙

齒的火給收下來了。當然，需要引火歸源的人，是有一些身體特徵的，晚上特別嚴重是一個特徵，另一個特徵就是會覺得上半身很熱，但膝蓋冷冷冰冰的。

清．陳士鐸《辨證錄．牙齒痛門六則**》**：

五

人有**上下齒牙疼痛難忍，閉口少輕，開口更重**，人以為陽明之胃火也，誰知是風閉於陽明、太陽二經之間乎。此病得之飲酒之後，開口向風而臥，風入於齒牙之中，留而不出，**初小疼而後大痛**也。論理去其風宜愈，而風藥必耗人元氣，因虛以入風，又耗其氣，則氣愈虛，風邪即欺正氣之怯而不肯出，疼終難止也。古人有用灸法甚神：**灸其肩尖微近骨後縫中，小舉臂取之，當骨解陷中，灸五壯即瘥**。但灸後，項必大痛，良久乃定，而齒疼永不發也。然而人往往有畏灸者，可用**散風定痛湯**治之：

白芷三分　石膏二錢　升麻三分　胡桐淚一錢　當歸三錢　生地五錢　麥冬五錢　乾葛一錢　天花粉二錢　細辛一錢　水煎服。一劑輕，二劑即愈，不必三劑也。

此方補藥重於風藥，正以風得補而易散也。

六

人有**上下齒痛甚，口吸涼風則暫止，閉口則復作**，人以為陽明之火盛也，誰知是濕熱壅於上下之齒而不散乎。夫濕在下易散，而濕在上難祛，蓋治濕不外利小便也。水濕下行其勢順，水濕上散其勢逆，且濕從下受易於行，濕從上感難於散，故濕熱感於齒牙之間，散之尤難。以飲食之水，皆從口入，必經齒牙，不已濕而重濕乎。濕重不散，而火且更重矣，所以經年累月而痛，不能止也。治法必須上祛其濕熱，又不可單利小便，當佐之以風藥，則濕得風而燥，熱得風而涼，濕熱一解，而齒痛自愈矣。方用**上下兩疏湯**：

茯苓五錢　白朮三錢　澤瀉二錢　薏仁五錢　防風五分　白芷三分　升麻三分　荊芥二錢　胡桐淚五分　甘草一錢　水煎服。四劑而濕熱盡解，而風亦盡散也。

蓋茯苓、白朮、澤瀉、薏仁原是上下分水之神藥，又得防風、白芷、升麻、荊芥風藥以祛風。夫風能散濕，兼能散火，風火既散，則濕邪無黨，安能獨留於牙齒之間耶？仍恐邪難竟去，故加入甘草、胡桐淚引入齒縫之中，使濕無些須之留，又何痛之不止耶？況甘草緩以和之，自不至相雜而相犯也。

第五種跟第六種牙痛很好玩：

前一種牙痛是一開口吹到風就覺得痛得受不了，但一閉起嘴巴就覺得好一點，這是什麼？這是「牙齒的桂枝湯、麻黃湯證」證不對？這是牙齒受風邪、被束住了所以發熱，所以要用發這個牙齒風邪的藥來開通之，用

這個牙齒風邪的藥來開通它，用升麻、白芷再加一些細辛跟補藥。他說這個症，也可以來灸肩膀後面的穴道，這一類穴道，一般來講指的是手陽明大腸經的肩髃穴或是列缺穴，但我也沒灸過，不知道效果好不好。

我懷疑他說的這個，並不是純粹的針灸學所說的經絡、穴位，而是所謂的「反應點」，比如說長針眼，麥粒腫，我們會找背部粟粒大淡紅色皮疹或壓痛點、肩部的第七頸椎至第九胸椎之間略高起皮膚呈紫紅色粟粒大小的一個或幾個反應點（有人就是長個痘痘、疔），壓到它褪色、平掉（也有人用放血），就會很快好。一般牙痛是沿脊柱棘突逐個向下按壓，選出脊柱壓痛最爲明顯的一個棘突。

而因爲牙齒有了惡風惡寒的症狀，所以就用這樣的藥方來散它的風寒。

第六種牙痛呢，就是上下牙都痛，開口吹涼風就不痛，閉起嘴巴就很痛，這又是怎麼回事呢？牙齒會怕悶、想要透氣，這表示牙齒不是受風寒所傷，是被悶住了，什麼會悶住牙齒呢？是濕氣，這表示身體的濕氣太重，牙齒被悶得受不了想要出來透氣，所以這樣的話，就要用去濕清熱的方法來治牙痛。

這樣看張仲景的辨證跟傅青主派的辨證，就會讓人感覺：張仲景的辨證是那種正大光明、

好像房子的大棟樑的辨證；傅青主派的辨證就好像是房子裡的細部裝潢。對我們這些學仲景辨證的人而言，看傅青主派的辨證與開藥，會覺得他鬼神莫測、不知道怎麼發現這些奇奇怪怪的辨證點以及藥物的走法的，覺得很好玩。

齒落復生

講完了蛀牙的方，那麼如果是年老掉牙怎麼辦？我們不像鯊魚、鱷魚，牙齒可以不斷再生，但我們可以用「牙齒能不斷再生的動物」入藥，來幫助牙齒再長回來：

清．陳士鐸《石室秘錄》：

長齒法：

方用雄鼠脊骨全副，餘骨不用，尾亦不用，頭亦不用，骨碎補三錢，炒為末，麝香一分，熟地身懷之令乾，為末，三錢，但熟地必須自製，切不可經鐵器，一犯則前藥俱不效矣，生地亦須看一做過，經鐵針穿孔者即不效，細辛三分，榆樹皮三分，總之，群藥俱不可經鐵器，當歸一錢，青鹽二錢，杜仲一錢足矣，各為絕細末。鼠骨去肉不用，新瓦上焙乾為末，不可燒焦，乘其生氣也，用一瓷瓶盛之。每日五更時，不可出聲，將此藥輕擦在無牙之處。三十六擦，藥任其自然咽下，不可用水漱口，一月如是。日間午間擦之更佳，亦如前數。

固齒方：

用雄鼠脊骨一副，當歸一錢，熟地三錢，細辛一錢，榆樹皮三錢，骨碎補三錢，青鹽一錢，杜仲二錢，各為末。裹在綿紙成條，咬在牙床上，以味盡為度。一條永不齒落矣。然亦不可經鐵器，經則不效。此藥可救數百人。大約一人須用三條。

拿老鼠的骨頭入藥做成牙粉，然後塞在掉牙齒的地方，這樣牙齒就能再長回來。臺灣鄉下也有人報導說拿曬乾的螞蟻來吃，吃一吃掉了的牙齒也再長回來。我想，有興趣的話或許可以試試看吃螞蟻乾打粉，因爲老鼠的骨頭好像還更麻煩一點。

雖然這個方不是傅青主派獨有的，其他的醫書裡也有，但傅青主派非常強調「地黃這個藥絕對不能碰到鐵器」。但我們在臺灣買到的地黃，都是在大陸就用鐵刀切開了，怎麼還能不碰鐵？或許要從自己種地黃開始，然後用陶瓷刀切它，然後自己再來製，蒸也得用竹蒸籠。所以老鼠骨頭或許還簡單，其他藥都不能碰鐵器，倒是麻煩。

以上是中醫牙科的發展史的一些大概整理介紹。因爲教到細辛這味藥，一時想到古人用細辛來散牙齒的風邪的一些方法，就順便岔題來學學牙齒的保養。

〔摘自二〇〇八年『傷寒雜病論慢慢教』課程第三段第六堂〕

為小青龍湯發出吶喊

心下有水氣

【桂 7-8／宋 40】

傷寒，表不解，心下有水氣，乾嘔，發熱而咳；或渴，或利，或噎，或小便不利，少腹滿，或喘者，小青龍湯主之。

【小青龍湯方】

麻黃三兩，去節　芍藥三兩　細辛三兩　桂枝三兩　乾薑三兩　甘草三兩　五味子半升　半夏半升，洗

右八味，以水一斗，先煮麻黃，減二升，去上沫，納諸藥，煮取三升，去滓。溫服一升，日三服；

若渴，去半夏，加栝蔞根三兩；

若微利，若噎者，去麻黃，加附子一枚；

若小便不利，少腹滿者，去麻黃，加茯苓四兩；

若喘者，加杏仁半升，去皮尖。

我們先這樣想：一般《傷寒論》裡講到「心下」，多數指的是「胃」；不過這一條講的比較是「肺」。因為如果是「胃」裡有水氣，那是苓桂朮甘湯、桂枝去桂加苓朮湯、小半夏湯之類，而不是小青龍湯。所以，這裡講的「心下」姑且當它指肺，講一個人長年因為體質的關係，肺中積了死水；也有人講小青龍湯這個不是肺裡積水，是滲出物，肋膜炎之類的滲出物，因為小青龍湯的確對這類的病也有效。總而言之，是身體裡有沒用的死水。

寒邪進到身體裡，穿過皮表、穿過肺的時候，一般肺裡沒有堆著這些水邪的時候，它會繼續往血脈、骨頭裡去鑽、去找它的同類。

但如果它在經過肺的時候看到這些死水，「同氣相求」，它是不是就會覺得「這裡有游泳池、觀光勝地！」然後就全部聚在肺裡面留下來了？

當肺裡面有東西跟這個寒氣相遇的時候，往往這些寒氣就全部留在肺裡，肺裡面原來的那灘死水，就變成塞滿寒氣的死水，然後肺就再也受不了了——原來只是死水的時候都還好，還可以裝作沒事——這下就開始狂咳嗽了。通常**小青龍湯越有效的時候**，就是這個肺裡面塞滿寒氣的死水越多的時候，這種咳嗽會**咳得非常猛烈，這時候小青龍湯就會非常好用**。但如果肺裡面的死水只有一點點，病毒覺得這裡不夠好玩，東一點西一點散在身體各處的時候，小青龍湯就不會太好用，所以小青龍湯要好用，這個死水的「水氣」要夠多才行，不然有時反而桂枝加

杏朴湯比較適合。基本上小青龍湯是某種體質的人特別會有的，**水毒體質**的人，感冒特別容易變成小青龍湯證，這個我們之後再講。

一旦有小青龍湯證出來了，這個人就會狂咳嗽，或者是平躺下來以後就咳得更兇。這個狂咳嗽的咳法，一定是比較有稀痰的，因爲肺裡面的死水遇到病邪以後就變成稀稀的痰，這時候身體就會想把它排掉，所以咳的時候就會有一種白白透明或者白泡泡痰、或者是鼻涕，咳出來那個痰吐到水裡很快就化掉了，因爲它跟水還很接近，「**痰飲很多**」也是個辨證點。如果是小青龍湯證但是咳黃痰怎麼辦？那也沒關係，小青龍湯還可以加生石膏，因爲小青龍湯主要對付的是「水邪爲病」，熱水邪也還是水邪，所以治法上差不多，只是要清熱而已，這是對於小青龍湯最基本的認識。麻杏甘石湯的咳是乾咳熱咳，那是不同一類。

小青龍湯非汗法

我們在用小青龍湯的時候，首先一定要注意到**非常關鍵的一件事**，就是小青龍湯跟之前的桂枝湯、麻黃湯、葛根湯、大青龍湯都有一個非常不同的特徵，這個非常不同的特徵不知道大家有沒有在這個方劑中看出來？

首先，小青龍湯它是因應很多不同的情況而有加減法的，那它在很多情況下，是輕輕鬆鬆

麻黃就可以不用了，也就是說，沒有麻黃的小青龍湯仍然是小青龍湯。小青龍湯裡的很多藥味都可以換掉，可以換掉的就不是主軸藥味，所以半夏、麻黃都可以換掉，不換掉的是桂枝、甘草、芍藥、細辛、乾薑、五味子，這六味藥才是小青龍湯的主軸結構——像小柴胡湯也可以拆，把所有變化都拆掉以後，最後剩下柴胡跟甘草，所以柴胡跟甘草才是小柴胡湯的主要結構——小青龍湯它的主軸結構是桂枝、芍藥、甘草，甘草放三兩，比桂枝湯、麻黃湯都多，再加上乾薑——這其實會產生一個甘草乾薑湯的結構——我們又知道桂枝、芍藥從動脈運行到靜脈，由甘草為它定出一個中軸方向的時候，這個運行本身是可以驅趕病邪的，我們之前講桂枝的時候有講過，桂枝對風氣是具有排斥力的，可以驅風，所以驅邪的動力，用桂枝這一味藥就已經足夠了，麻黃是可以不必用的。

麻黃可以不必用，是不是就表示它「不一定要發汗」？這個湯裡面也沒有「薑棗」（薑指生薑）組，沒有桂枝湯中用生薑、大棗入營出衛解肌的結構，表示這個藥根本不走營衛。可去麻黃又沒有薑棗，**麻黃湯跟桂枝湯中發汗的路徑都沒有了！**

我們再看第三件事：看這個藥的服用法，它是煮成三碗，每次喝一碗，每天喝三碗。前面所有的發汗劑都說「如果喝了一碗汗出了就千萬不要喝第二碗」，為什麼這個湯不必？

所以我們就會知道：這個方劑在使用上，**完全沒有發汗劑的特質**，真正的小青龍湯，它就**不是一帖發汗劑**。

之前在教半夏的時候有說過，當半夏是用生半夏、或滾水涮過還算嫩的半夏，才比較能讓經方有效。這樣小青龍湯方中「半碗」的半夏（全生的半夏可以放四分之一碗）；如果是用藥局裡買的製過的半夏片，就至少要放一碗以上。當半夏用這麼多的時候，小青龍湯就會出現一個很美好的特徵：半夏就把這些肺裡面的水搬到別的地方去了，**轉移到膀胱去了**，所以真正的小青龍湯是從**尿解**。

小青龍湯從尿解的時候，是它的副作用最小的時候。怎麼樣的時候它的副作用大？比方說有人說冬天之外的時候最好不要用小青龍湯，因爲小青龍湯是一帖發汗藥，吃了傷元氣；也有人說剛感冒那頭幾天就用葛根湯打打看，葛根湯打不乾淨，三天以後再用小青龍……用它的同業者，都有些不喜歡它的副作用。

——當臨床上出現這些說法的時候，其實這些說法的背後，都有一些真實的觀察，就像如果買外面科學中藥的小青龍湯，吃了之後就會有點麻黃湯的調子，發汗而解，但是效果不好。爲什麼效果不好？因爲這個人肺裡面有一缸水、病邪也都聚在這缸水裡面，從皮表發汗有什麼屁用？邪氣還是在。就像病邪還沒入到陽明大腸腑裡面，想要用承氣湯從大便把病邪排出去也是沒有用的。病邪都在肺中的積水裡面的時候，在外面再怎麼發汗、發營衛的汗、發血脈的汗、

入營出衛都不會有用，所以小青龍湯它當然不是一帖發汗劑，它是用它方劑的整體結構，讓肺裡面的水邪能夠被搬移到別的地方然後排掉，這樣才能發揮小青龍湯的作用。

所以小青龍湯在臨床，歷代中醫如果不是非常嚴謹地要求半夏的用量要足的話，小青龍湯用起來副作用就會很多。

小青龍湯因爲有這些副作用——或者如果我們不要說副作用，原本的小青龍湯到底是有麻黃的，麻黃吃久了也會虛，人陽虛的時候更沒有力量代謝水，治痰的根本，又是要水代謝的功能健全——所以小青龍湯也不是個可以吃久的藥，因此近來就有些人說小青龍湯吃個一兩次就好，接下來換成苓桂朮甘湯收工就好，這是方法之一。

但我總覺得苓桂朮甘湯的「心下」，跟小青龍湯的「心下」，講的是不一樣的心下，所以我不是很喜歡用苓桂朮甘湯收工這樣的一個作法。苓桂朮甘湯對付的是胃的水腫，小青龍湯的水飲是在肺，我自己會比較喜歡用來收工的藥，是小青龍湯在《金匱要略》條文裡的苓甘五味薑辛夏仁湯，我比較喜歡這個方子的結構，因爲小青龍湯去不乾淨的痰，這個方子可以去得蠻乾淨的，不過這個結構還有寒化熱化的問題，因爲這個方子比較燥熱，除非身體裡面的痰夠冷，不然還是怕燒得太熱，我們之後再來談這個話題，今天姑且不論。

小青龍湯在歷代臨床上在使用它的時候，有幾個使用的技巧，我想在最後這點時間裡還是要說一下：

其中一個是先用小青龍湯把咳嗽鎮住，之後再用別的方劑化痰，比如說民初張錫純的從龍湯——就是「跟隨在小青龍湯後」的一個方——；或者是用苓桂朮甘湯、我喜歡用的苓甘五味薑辛夏仁湯這樣兩個方劑；也有人主張用別的補強脾胃化濕的方子……

但，這裡比較值得考慮的是：整個故事的一開始，我們用的是「汗解」小青龍湯的方子？還是「尿解」小青龍湯的方子？如果用的是汗解小青龍湯的方子——比方說外面科學中藥賣的小青龍湯，那根本是小青龍湯裡面的垃圾，很不適當——那麼，之後的後遺症，就不一定是小青龍湯的錯了。

另外，像葉天士他要去除小青龍湯的問題，他怎麼做呢？他是根本把麻黃跟細辛拿掉，這樣就變成汗解無路，只能打內仗，這也是一個方法。

我所喜歡的方法，是一位近代的經方家，叫作范文甫，他用「半夏獨大小青龍湯」，就是半夏用三錢，其他藥味都只用幾分。

建議大家參考這樣的做法，讓半夏是其他藥的好幾倍，這樣它的副作用可以減到最低，人

這樣它的副可以減到最低，人

就比較不會虛掉，不然如果是用們一般所習慣的，半夏藥性不足的小龍湯結構的時候，它就會變成一種比較傷元氣的發汗。我們中醫的方子都是「有病則病受如果得的是大青龍湯證、麻黃湯證，我們吃了對的，吃了之後會覺得元氣恢復，即使它面有麻黃；可是這些藥如果用錯地方，就會打傷我們元氣。「**有病治病、無病殺人**」，這是的特色。

所以在用小青龍湯的時候，們要確保它不要打偏，否則就會傷人是我們從最粗淺的一個角度、從大框架來檢視小青湯，這樣一方面我們比較學會怎麼使，另外也是從桂枝湯、葛根湯、大青龍湯一路下來它們的服用法、裡面藥味的加減變化路數慢慢轉方向變到小青龍湯來，這樣跟著仲景的思路推理下來，以學習而言，蠻過癮是？

（摘自二〇〇八年『傷寒雜病論』課程第三段第五堂）